

**PELAKSANAAN TAHAPAN LATIHAN POLA IAAF PADA KLUB  
ATLETIK DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
**Nurul Qomar**  
**NIM. 12602241087**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2016**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta“ yang disusun oleh Nurul Qomar, NIM. 12602241087 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2016  
Pembimbing



Dr. Ria Lumintuarso, M.Si  
NIP. 196210261988121001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Oktober 2016  
Yang Menyatakan,

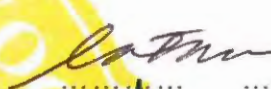
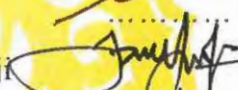




Nurul Qomar  
NIM. 12602241087

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dan judul “Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta“ yang disusun oleh Nurul Qomar, NIM. 12602241087 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 13 Oktober 2016 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ria Lumintuarso, M.Si	Ketua		18/10/2016
Danang Wicaksono, M.Or	Sekretaris Penguji		21/10/2016
Cukup Pahalawidi, M.Or	Penguji Utama		18/10/2016
SB. Pranatahadi, M.Kes	Penguji Pendamping		24/10/2016

Yogyakarta, Oktober 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

Doing the right things at the right time

(Peter J L Thompson)

Kecerdasan gerak sama pentingnya dengan kecerdasan otak

(penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk:

1. Kedua orangtuaku, Bapak Warda'i dan Alm. Ibu Musriyah yang selalu tulus hati menyayangi, mendo'akan, meluangkan waktu, menjaga dan membimbingku selama ini tanpa kenal lelah. Terima kasih sudah bekerja keras untuk membiayai segala kebutuhan pendidikan hingga jenjang sarjana ini. Terima kasih sudah mengajarkan tentang proses perjalanan hidup dan pentingnya menuntut ilmu, sampai saat ini saya belum bisa membalas jasa serta membanggakan kedua orang tua saya.
2. Kakak dan adikku Casrudin, Alm. Nur fadilah, Khiromah, Alm. Sundusiah, Fathurohman, Muhtar Khudhori, Muhlisin dan Siti Mukrimahyang selalu memberi semangat, dorongan dan sebagai motivasiku selama ini.
3. Keluarga besarku yang selalu mendoakan dan memberikandukungan.

# **PELAKSANAAN TAHAPAN LATIHAN POLA IAAF PADA KLUB ATLETIK DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**Oleh:**  
**Nurul Qomar**  
**NIM. 12602241087**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) bersedia menjadi sampel, (2) pelatih yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta, (3) pelatih yang masih melatih di klub yang berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwapenerapan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “kurang” sebesar 0% (0pelatih), kategori “cukup” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “baik” sebesar 66,67% (12 pelatih), kategori “sangat baik” sebesar 33,33% (6 pelatih). Berdasarkan persentase rata-rata yaitu 78,95%pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Isitimewa Yogyakarta termasuk pada kategori “baik”.

**Kata kunci:***penerapan, tahapan latihan IAAF, atletik*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dan judul “Penerapan Tahapan Latihan Pola IAAF pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta” dapat diselesaikan dan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
4. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si., Pembimbing Skripsi yang telah membantu dan membimbing untuk menyelesaikan tugas akhir.
5. Ratna Budiarti, M.Or., Pembimbing Akademik yang telah memberikan masukan positif untuk penulis.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.



7. Bapak, Cukup Pahlawidi, M.Or., yang telah membimbing dan memotivasi serta memberikan banyak ilmu yang bermanfaat.
8. Pengurus dan pelatih atletikdi Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian dan bersedia membantu dalam proses penelitian.
9. Keluarga besar UKM Atletik UNY yang memberikan motivasi, semoga UKM atletik semakin berkembang.
10. Sahabatku Tiana Wanda Ariesta yang telah membantu dan memotivasi dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi
11. Teman-teman kecabangan atletik PKO 2012 Tiana Wanda A, Seto Nurdyansyah, Muklis Taufik S, Dian Saputri, Novian Wikas A, Inggit, Waryudi, Dino, Bambang dan Niko Mila.
12. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Oktober 2016  
Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	vii
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	viii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	x
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xviii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Batasan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II.KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	7
1. Hakikat Pelaksanaan.....	7
2. Hakikat Tahapan Latihan .....	8
3. Hakikat Latihan .....	31
4. Hakikat Atletik .....	43
5. Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta .....	45
B. Penelitian yang Relevan .....	45
C. Kerangka Berpikir .....	46
D. Pertanyaan Penelitian .....	47
<b>BAB III.METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	48
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	48
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	49
E. Instrumen Teknik Pengumpulan Data .....	50
F. Teknik Analisis Data .....	56
<b>BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	57
1. Subjek dan Waktu Penelitian.....	57
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	57
B. Pembahasan.....	66
<b>BAB V.KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	70

B. Implikasi Hasil Penelitian .....	70
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	71
D. Saran .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. The Five Stages of The IAAF Development Pathway.....	11
Tabel 2. Sampel Penelitian .....	50
Tabel 3. Alternatif Jawaban Angket. ....	51
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba.. ....	52
Tabel 5. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	54
Tabel 6. Tingkatan Kategori .....	56
Tabel 7. Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF pada Klub Atletik Di Daerah Istimewa Yogyakarta.....	57
Tabel 8. Faktor Tahap 1 ( <i>Kids' Athletics</i> ).....	59
Tabel 9. Faktor Tahap 2 ( <i>The Multi Event</i> ).....	60
Tabel 10. Faktor Tahap 3 ( <i>The Event Group Development</i> ).....	62
Tabel 11. Faktor Tahap 4 ( <i>The Specialisation</i> ).....	63
Tabel 12. Faktor Tahap 5 ( <i>The Performance</i> ).....	65

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sequential model for long-term athletic training .....	23
Gambar 2. <i>Comparison between early specialization and multilateral development.</i> .....	24
Gambar 3. Piramida Tahap-tahap Pembinaan.....	28
Gambar 4. Diagram Batang Penerapan Tahapan Latihan Pola IAAF Pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta.....	58
Gambar 5. Diagram Batang Penerapan Tahapan Latihan Pola IAAF Pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan tahap 1 ( <i>Kids' Athletics</i> ) .....	59
Gambar 6. Diagram Batang Penerapan Tahapan Latihan Pola IAAF Pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan tahap 2 ( <i>The Multit-Event</i> ) .....	62
Gambar 7. Diagram Batang Penerapan Tahapan Latihan Pola IAAF Pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan tahap 3 ( <i>The Event Group Development</i> ).....	62
Gambar 8. Diagram Batang Penerapan Tahapan Latihan Pola IAAF Pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan tahap 4 ( <i>The Specialisation</i> ).....	64
Gambar 9. Diagram Batang Penerapan Tahapan Latihan Pola IAAF Pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan tahap 5 ( <i>The Performance</i> ).....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	74
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Pengda PASI DIY .....	75
Lampiran 3. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> .....	76
Lampiran 4. Surat Persetujuan <i>Expert Judgement</i> .....	78
Lampiran 5. Instrumen Uji Coba .....	80
Lampiran 6. Data Uji Coba .....	83
Lampiran 7. Validitas dan Reliabilitas.....	84
Lampiran 8. Table <i>Product Moment</i> .....	86
Lampiran 9. Instrumen Penelitian .....	87
Lampiran 10. Hasil Penelitian.....	90
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	94

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan *fitness*/kesegaran seorang atlet dalam suatu aktifitas yang dipilih. Program latihan menggunakan latihan atau praktek untuk mengembangkan kualitas yang dituntut oleh suatu event (Thompson, 1991: 61). Latihan adalah proses sistematis dan dilakukan berulang-ulang untuk meningkatkan prestasi, dengan tahapan ataupun penyusunan program yang jelas dan terukur untuk mencari peningkatan-peningkatan dalam jangka panjang. Peningkatan-peningkatan prestasi di dapat ketika melakukan latihan dengan tahapan yang sesuai dengan usia latihan maupun usia atlet dan menggunakan kaedah teori latihan yang benar.

Teori latihan menyatukan semua informasi tentang atletik dari sumber-sumber sosial dan ilmiah (Thompson, 1991: 61). Informasi ini digunakan pelatih untuk membuat suatu program latihan yang sesuai dengan tingkatan atau tahapan latihan yang dapat dan tepat untuk meningkatkan prestasi atlet. Di dalam teori latihan ada azas-azas yang harus di mengerti pelatih untuk membuat program latihan, adapun yang paling penting azas-azas tersebut yaitu prinsip *overload* (beban-lebih), prinsip *reversibility* (kompensasi) dan prinsip kekhususan (*specificity*). Beban latihan adalah suatu kerja atau latihan yang dilakukan seorang atlet dalam waktu berlatih. Pembebanan adalah proses penerapan beban pada latihan, bila kesegaran/*fitness* atlet ditantang dengan beban latihan baru maka ada

respons/jawaban dari tubuh. Jawaban dari tubuh ini adalah suatu penyesuaian terhadap rangsangan dari beban latihan, jawaban awal berupa kelelahan, bila pemberian beban berhenti terjadilah proses pemulihan dari kelelahan dan penyesuaian terhadap beban latihan (Thompson, 1991: 62). Prinsip *overload* beban latihan harus sesuai dengan kemampuan atlet untuk mendapatkan peningkatan prestasi yang tinggi, apabila pemberian beban tidak sesuai maka hasil yang di dapat tidak maksimal bahkan penurunan prestasi. Atlet tidak melakukan latihan teratur maka tidak ada pembebanan dan tubuh tidak perlu untuk menyesuaikan diri. Latihan yang efektif, pelatih harus mengerti hubungan antara penyesuaian, prinsip *overload* dan prinsip reversibilitas. *Fitness* meningkat sebagai hasil langsung dari hubungan baik antara pembebanan dan pemulihan (Thompson, 1991: 63). Seorang atlet di tuntut untuk melakukan latihan terus menerus dan teratur agar mendapatkan sebuah peningkatan sesuai dengan tahapan latihan yang dijalannya. Peningkatan-peningkatan akan didapat dengan tahapan latihan yang dilakukan dan bertujuan untuk mendapatkan prestasi maksimal pada tahap *performance*.

Prinsip kekhususan juga sangat berpengaruh dalam pencapaian prestasi dikarenakan tiap individu atau atlet memiliki sifat khusus dalam menerima suatu rangsangan dari bentuk latihan. Atlet memiliki perbedaan satu sama lain yang berupa fisik maupun psikologis. Prinsip kekhususan menyatakan bahwa sifat khusus dari beban latihan akan menghasilkan tanggapan khusus dan adaptasi/penyesuaiannya sendiri. Beban latihan harus khusus bagi si atlet dan bagi tuntutan event yang di pilihnya. Latihan umum harus mendahului latihan-khusus



dalam rencana jangka panjang. Latihan-umum ini mempersiapkan atlet memberikan toleransi pembebanan pada latihan-khusus (Thompson, 1991: 64).

Cabang olahraga Atletik terdapat tahapan untuk mencapai *performance* atau prestasi maksimal, adapun tahapan tersebut yaitu: *Kids' Athletic, Multi-event, Event Group Development, Specialisation, dan Performance* (Thompson, 2009:58-60). Thompson (1991), menyatakan bahwa: “Anak bukanlah orang dewasa dalam ukuran kecil”. Mulai dari anak sampai dewasa memiliki tahapan latihan yang berbeda dengan isi volume dan intensitas yang berbeda juga. Bila orang dewasa melaksanakan olahraga sesuai dengan pilihan dan kekhususan minat dan bakatnya, maka pada usia muda, anak perlu mendapatkan berbagai gerakan sebagai pengayaan, pengalaman, dan pondasi gerak untuk melaksanakan kegiatan olahraga di kemudian hari (Ria Lumintuarso, 2013: 2). Tahapan dalam atletik sangat penting dan berhubungan dengan tahapan berikutnya untuk memperkaya kemudian mendukung untuk melakukan gerak di tahap berikutnya sehingga atlet dapat mencapai prestasi maksimal atau *performance*. Klub-klub atletik di DIY semestinya menerapkan tahapan latihan dengan benar sesuai pola IAAF untuk mendapatkan prestasi-prestasi ataupun peningkatan di setiap tahapan latihan, dengan demikian prestasi atlet akan berpuncak pada usia senior.

U.U RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yang berbunyi “Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan Olahraga melalui berbagai kegiatan Keolahragaan secara aktif, baik yang dilaksanakan atas dorongan Pemerintah dan/atau Pemerintah Daerah, maupun atas kesadaran atau

prakarsa sendiri (Pasal 23)”. Hal ini menjelaskan bahwa masyarakat dapat membuat klub untuk pembinaan dan pengembangan olahraga di daerah - daerah.

Prestasi olahraga atletik Daerah Istimewa Yogyakarta belum begitu bagus untuk usia senior, sedangkan untuk prestasi usia remaja dan junior terbilang bagus karena sudah banyak atlet yang berprestasi di tingkat nasional bahkan internasional. Kesenjangan prestasi antara atlet usia remaja/junior dan atlet usia senior bisa dilihat dari hasil PON XIX jawa (senior) dan PON remaja I jawa. Hasil dari PON remaja, atletik DIY mendapatkan 3 emas dan 3 perunggu sedangkan pada ajang PON XIX jawa cabang olahraga atletik hanya mendapat 1 perak dan satu perunggu. Atlet-atlet tersebut adalah hasil pembinaan dari klub-klub dengan pelatih yang telah mengikuti pelatihan dan telah mendapat sertifikat pelatih dari IAAF. Hampir seluruh klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta sudah memiliki pelatih level 1 IAAF bahkan ada yang level 2 dan level 3 IAAF.

Melihat pemaparan dan melihat kondisi prestasi atletik DIY yang belum begitu memuaskan, membuat peneliti tertarik untuk meneliti “Pelaksanaan tahapan latihan IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Latihan yang dilakukan cenderung ke arah spesifik pada atlet untuk semua usia biologis maupun usia latihan yang berbeda.
2. Pelatih masih jarang melaksanakan tahapan latihan pola IAAF.

3. Belum diketahuinya pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik di DIY.

### **C. Batasan Masalah**

Mempertimbangkan keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu diadakan pembatasan masalah agar pembahasan lebih terfokus dan jelas. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah pelaksanaan tahapan latihan IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu Bagaimana pelaksanaan tahapan latihan IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang hendak dicapai peneliti dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan tahapan latihan IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian tentang “Pelaksanaan tahapan latihan IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta” diorintasikan untuk memberikan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

## 1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada di bidang olahraga, selain itu untuk menambah pengetahuan tentang tahapan-tahapan dari IAAF yang harus dilaksanakan oleh para pelatih.

## 2. Secara Praktis

Penelitian ini sebagai informasi kepada pihak yang berkepentingan dalam usaha meningkatkan kualitas melatih sesuai dengan tahapan-tahapan latihan dari IAAF. Bagi pelatih atau pendidik berguna sebagai bahan pembelajaran atau latihan bahwa latihan harus tahapan-tahapan yang benar agar mencapai prestasi yang maksimal.

## **BAB II KAJIAN PUTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Pelaksanaan**

Pelaksanaan adalah suatu tindakan atau pelaksanaan dari sebuah rencana yang sudah disusun secara matang dan terperinci, implementasi biasanya dilakukan setelah perencanaan sudah dianggap siap. Secara sederhana pelaksanaan diartikan sebagai penerapan. Browne dan Wildavsky dalam Nurdin Usman (2002: 70) mengemukakan bahwa pelaksanaan adalah perluasan aktivitas yang saling menyesuaikan.

Pengertian-pengertian di atas memperlihatkan bahwa kata pelaksanaan bermuara pada aktivitas, adanya aksi, tindakan, atau mekanisme suatu sistem. Ungkapan mekanisme mengandung arti bahwa pelaksanaan bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan dilakukan secara sungguh-sungguh berdasarkan norma tertentu untuk mencapai tujuan kegiatan.

Pelaksanaan merupakan aktivitas atau usaha-usaha yang dilaksanakan untuk melaksanakan semua rencana dan kebijaksanaan yang telah dirumuskan dan ditetapkan dengan dilengkapi segala kebutuhan, alat-alat yang diperlukan, siapa yang melaksanakan, dimana empat pelaksanaannya dimulai dan bagaimana cara yang harus dilaksanakan, suatu proses rangkaian kegiatan tindak lanjut setelah program atau kebijaksanaan ditetapkan yang terdiri atas pengambilan keputusan,

langkah yang strategis maupun operasional atau kebijaksanaan menjadi kenyataan guna mencapai sasaran dari program yang ditetapkan semula.

Berdasarkan pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pada dasarnya pelaksanaan suatu program yang telah ditetapkan oleh induk organisasi Atletik dunia(IAAF) harus sejalan dengan kondisi yang ada, baik itu dilapangan maupun diluar lapangan. Kegiatannya melibatkan beberapa unsur disertai dengan usaha-usaha dan didukung oleh alat-alat penunjang.

## **2. Hakikat Tahapan Latihan**

### **a. Tahapan latihan pola IAAF**

IAAF sebagai induk organisasi cabang olahraga Atletik di dunia membuat pola tahapan pembinaan latihan dibagi menjadi;*Developing the athlete* (Pengembangan atlet), *Athlete Development – the Long Term Approach* (Pengembangan atlet - pendekatan jangka panjang), *Steges of Athlete Development* (Tahap perkembangan atlet), *Athlete Development and Maturation* (Pendewasaan dan Pengembangan Atlet), *Planning, Competition and Athlete Development* (Perencanaann, Kompetisi dan Pengembangan atlet)(Thompson, 1991: 57).

#### **1). *Developing the athlete* (Pengembangan atlet)**

Anak-anak memiliki kebutuhan khusus dalam olahraga dan harus mengikuti program yang dibuat sesuai kebutuhan anak secara spesifik.Semua orang yang melakukan aktifitas fisik memiliki kebutuhan, bentuk dan kemampuan latihan yang berbeda daripada anak yang sudah melakukannya

dalam waktu yang lebih lama (Thompson, 1991: 57). Hal ini berlaku tidak peduli pada umur berapa seorang atlet mulai terlibat dalam dunia atletik.

## **2). *Athlete Development - the Long Term Approach* (Pengembangan atlet - pendekatan jangka panjang)**

Konsep utama pengembangan atlet melibatkan pendekatan jangka panjang pada pengembangan dan latihan atlet. Pendekatan jangka panjang ini didesain untuk membantu seseorang pada semua tingkatan umur dan kemampuan untuk mengoptimalkan pengembangan dan mencapai potensi atlet (Thompson, 1991: 57). Pelatih memilih pendekatan jangka panjang karena hal ini membantu meningkatkan atlet binaan pelatih selama bertahun-tahun, dan mungkin sampai umur 40 tahun, yaitu waktu dimana tubuh secara biologis berhenti berkembang dan menyebabkan penurunan performa. Meskipun demikian, hal ini akan membantu atlet mendapatkan yang terbaik sesuai apa yang dimiliki.

Secara sederhana pengembangan atlet berhubungan dengan struktur dan sifat latihan pada setiap waktu di mana setiap atlet berada pada jalur pengembangan. Ini berarti setiap individu "melakukan hal yang tepat pada waktu yang tepat" untuk pengembangan jangka panjang, yang tidak dipaksa dengan segera. "*Athlete Development – “doing the right things at the right time”*" (Pengembangan atlet - "melakukan hal yang tepat pada waktu yang tepat") (Thompson, 1991: 57). Banyak orang dalam dunia olahraga menekankan pengembangan atlet (*'athlete development'*) tidak bergantung

pada pengetahuan baru. Kebanyakan pengetahuan yang diterima secara luas dan sudah digunakan sebagai dasar pada pelatihan dan pembelajaran pendidikan fisik selama bertahun-tahun. Perbedaan yang terdapat pada pengantar pengembangan atlet adalah struktur dan pengaturan pendekatan ini yang digunakan oleh pelatih. Hal ini memiliki potensi untuk membuat sistem pengembangan terintegrasi yang lebih baik untuk semua orang yang terlibat dengan atlet dan memotivasi atlet untuk tetap berada dalam olahraga tersebut.

Pendekatan pengembangan atlet jangka panjang merupakan pendekatan teratur untuk mendapatkan latihan, kompetisi dan pemulihan yang optimal sepanjang karirnya. Hal ini mengerti setiap individu yang baru saja menggeluti atletik memiliki kebutuhan, bentuk dan kemampuan untuk berlatih yang berbeda daripada seseorang yang sudah lebih lama menggelutinya. Hal ini berlaku tidak peduli pada umur berapa seorang atlet terlibat dalam atletik dan ditekankan pada pentingnya pelatih mengetahui 'umur latihan' (*training age*), dan juga 'umur pengembangan' (*developmental age*) pada setiap atlet yang dilatih (Thompson, 1991: 57).

### **3). *Stages of Athlete Development* (Tahap perkembangan atlet)**

Menyediakan jalur pengembangan atlet yang seragam dalam '*late specialisation sport*' seperti atletik berarti kita telah mengenali lima tahap model pengembangan atlet. Sifat progresif dari model lima tahap ini membimbing atlet dari tahap *kids' Athletics*, tahap *multi-event*, tahap *Event*



*Grup Development*, tahap *Specialisation* sampai tahap *performance* (Thompson, 1991: 58).

Biasanya dimungkinkan untuk mengenali tujuh tahap dari perkembangan gerak dan latihan tetapi pelatih biasanya tidak terlibat dalam awal dan akhir tahapan ini. Tahap 0 dan tahap 6 tidak dianggap sebagai kepentingan seutuhnya pada setiap individu.

**Tabel 1.** The five stages of the IAAF development pathway

<b>Stage (Tahap)</b>	<b>Name of Stage (Nama tahapan)</b>	<b>Optimal Biological Age (Umur biologis optimal)</b>	<b>Training Age Range (Jarak umur latihan)</b>
<b>Tahap 0</b>	<i>Movement awakening</i> (Membangkitkan gerakan)	0 – 5/7	-
<b>Tahap 1</b>	<i>Kids' Athletics</i>	5/7-11/12	0-2/4
<b>Tahap 2</b>	<i>Multi-Events</i>	11/12-13/14	2-4
<b>Tahap 3</b>	<i>Event Group Development</i>	14/15-16/17	5-7
<b>Tahap 4</b>	<i>Specialisation</i> (Spesialisasi)	16/17-18/19	7-9
<b>Tahap 5</b>	<i>Performance</i>	18/19+	10+
<b>Tahap 6</b>	<i>Exercise for life</i> (Olahraga Untuk Hidup)	-	-

Sumber: *Introduction Of Coaching*, IAAF (Peter J L Thompson, 1991: 58)

**a). Tahap 1 – *The Kids' Athletics Stage***

Tahap pertama untuk atlet pada jalur pengembangan IAAF adalah '*Kids' Athletics*' yang mencerminkan IAAF yang mapan, latihan *Kids' Athletics* dan program kompetisi dirancang untuk anak-anak. Tahap '*Kids' Athletics*' perkembanganharusterstruktur dan mengenalkan aktifitas atletik yang menyenangkan, dengan penekanan pada pengembangan kebugaran dasar

dan kemampuan gerakan dasar. Hal ini menekankan kemampuan gerakan 'ABCs': *Agility* (ketangkasan), *Balance* (keseimbangan), *Coordination* (koordinasi), dan *Speed* (kecepatan), merupakan ABCs dalam atletik : berjalan, berlari, loncat dan melempar dan kemampuan gerakan yang berhubungan dengan kesadaran tubuh dan koordinasi mata dengan tangan dan mata dengan kaki (Thompson, 1991: 57).

Semua kemampuan dan gerakan dasar ini bersama-sama membuat 'bahasa' sebuah pergerakan yang disebut sebagai '*physical literacy*' (kemampuan fisik). Untuk mengembangkan kemampuan fisik dasar ini harus ada partisipasi pada pola bermain atau mirip bermain, permainan dan gerakan sebanyak mungkin. Rencana setiap tahunnya (*annual plane*) seharusnya tidak memiliki struktur periodik (*periodesation*) tetapi harus ada program pengondisian dasar yang terencana dengan kemajuan kemampuan dan kebugaran yang tepat yang dipantau secara rutin. Kompetisi bisa dilakukan di mana saja kapan saja tetapi latihan tidak terstruktur, atau tidak ditujukan untuk kompetisi.

Idealnya, anak akan melakukan *Kids' Athletics* antara umur 6 sampai 9 tahu dan berlanjut hingga secara fisik, sosial, emosional, dan kemampuan anak siap untuk tahap pengembangan selanjutnya (Thompson, 1991: 58). Jika setiap individu melakukan aktifitas pada usia lebih tua, atlet seharusnya akan tetap mencapai kemampuan atletik, minimal 2 tahun sebelum naik ke tahap selanjutnya. Jika atlet saat usia dewasa yang melakukan kegiatan atletik, atlet

mungkin tidak melewati tahap *Kids' Athletics* tetapi kemampuan fisik atlet harus dinilai. Pada bagian kemampuan fisik yang rendah harus diperhatikan oleh pelatih dengan memberi aktifitas pemulihan yang tepat.

**b). Tahap 2 – *The Multi-Events Stage***

Tahap kedua dari pengembangan ini disebut tahap '*Multi-Events*' dimana semua individu belajar berlatih dan mengembangkan kemampuan atletik atlet. Atlet muda hal ini berarti berpartisipasi dan belajar semua *event* atletik, termasuk teknik dasar, kompetisi, yang dapat digunakan untuk menilai dan mengasah kemampuan kapan pun. Pada tahap tersebut atlet muda belajar bagaimana berlatih dan harus dikenalkan untuk mengerti pentingnya pemanasan yang aktif, dinamis, dan olahraga fleksibilitas dan pendinginan yang efektif. Atlet juga harus belajar pentingnya pola makan sehat melalui nutrisi dan hidrasi, istirahat, relaksasi dan tidur (Thompson, 1991: 59).

Lingkungan latihan harus merupakan tempat yang mengembangkan kemampuan mental dasar secara positif yang menekankan performa dan partisipasi berlanjut seperti 5 C, *Communication* (komunikasi), *Commitment* (komitmen), *Control* (kontrol), *Confidence* (percaya diri) dan *Concentration* (konsentrasi) (Thompson, 1991: 57). Tahap ini, latihan dapat mulai direncanakan rutin tetapi karena kebutuhan untuk membangun 'basis dasar' (*solid base*), tahun latihan hanya dapat terdapat satu *macrocycle*, yang membuatnya menjadi '*single periodised*' (satu jadwal).

### c). Tahap 3 – *The Event Group Development Stage*

Tahap ketiga adalah tahap '*Event Group Development*' dan biasanya disebut sebagai tahap untuk 'membangun mesin' (*building the engine*). Pada tahap ini ada penekanan pada individualisasi kebugaran dan latihan teknik yang lebih besar. Atlet muda, ini merupakan waktu untuk lebih fokus pada grup *event* (*event group*) daripada seluruh *event*. Sebagai atlet yang memasuki tahap ini, beberapa dari atlet menikmati semua *event* secara adil dan banyak yang memilih grup *event-event* gabungan (*combined events even group*) (Thompson, 1991: 59). Atlet yang memiliki potensi tertinggi dalam performa pada *event* gabungan akan menunjukkan 'kemampuan fisik' yang baik pada tahap pengembangan *Multi-Event* sebelumnya.

Atlet pada tahap ini antara 13 dan 17 tahun, akan melalui beberapa perubahan kritis yang berhubungan dengan pengembangan fisik (Thompson, 1991: 60). Pengembangan fisik ini juga akan memberikan dampak signifikan pada perkembangan kemampuan atletik dan juga perkembangan mental dan sosial. Pada tahap ini juga, pentingnya memiliki kepercayaan diri pada kemampuan atlet menambahkan kompetensi untuk melakukan kemampuan olahraga dasar yang sangat penting untuk atlet secara individu. Hal ini tidak hanya pada perkembangan performa atlet, tetapi juga secara krusial pada apakah atlet akan berpartisipasi dalam atletik atau tidak.

Penekanan pada tahap ini masih pada latihan yang sebagian besar tinggi volume dan rendah intensitas dan komitmen waktu untuk berlatih

akan meningkat baik pada pelatih maupun atlet (Thompson, 1991: 60). Sekarang sudah ada target spesifik untuk setiap kompetisi yang diambil dengan gambaran untuk mempelajari taktik dasar dan persiapan mental. Alasan banyak atlet yang mencapai masa stabil pada tahap akhir karir adalah kebanyakan karena penekanan yang berlebihan pada kompetisi daripada latihan ketika tahap ini, yang membuat jeda signifikan pada pengembangan atletik atlet. Tahun latihan dapat berupa satu atau dua struktur periode tetapi dipertahankan lebih lama dari satu periode, untuk membuat dasar atlet yang lebih baik kepadanya.

**d). Tahap 4 – *The Specialisation Stage***

Tahap keempat, '*Specialisation*' berarti '*fine-tuning of the engine*' (penyetelan yang baik pada mesin) akan muncul (Thompson, 1991: 60). Ada penekanan yang berkelanjutan pada pengondisian fisik, mempertahankan latihan volume tinggi tetapi kali ini dengan meningkatkan intensitas pada waktu yang tepat. Atlet sekarang akan lebih fokus pada *event* atau *event* dalam jumlah kecil. Kekuatan dan kelemahan individu pada saat ini akan lebih terlihat dan dapat mengambil tindakan untuk memperbaikinya.

Tahap ini ada perubahan yang bertahap pada performa teknik dan taktik dalam variasi kondisi kompetisi ketika berlatih dengan model lingkungan kompetitif yang meningkat (Thompson, 1991: 57). Pelatih akan lebih fokus pada mengoptimalkan persiapan secara fisik dan mental. Latihan

tahunan mungkin berupa rencana satu atau dua periode dan untuk pertama kalinya, kompetisi akan mempengaruhi struktur rencana tahunan.

**e). Tahap 5 – *The Performance Stage***

Tahap akhir adalah persiapan dan partisipasi dalam atletik adalah tahap 'performance' (performa) dan berlangsung sampai individu pensiun dari kompetisi aktif. Penekanan pada kali ini adalah pada spesialisasi lebih jauh dan, jika mungkin dan tepat, peningkatan performa. Semua kapasitas fisik, teknik, taktik, dan mental atlet sekarang seharusnya telah penuh dengan fokus untuk berganti pada pengoptimalan performa, pada level apapun (Thompson, 1991: 60). Semua atlet saat ini dapat dilatih hingga puncaknya untuk kompetisi spesifik dan *event* besar, baik kompetisi itu adalah olympic, kompetisi regional, atau pertandingan lokal atau *event* dengan setiap aspek latihan dikelompokkan (*annual plan*). Rencana tahunan setiap individu akan menunjukkan baik satu dua atau beberapa periode, tergantung pada *event* yang dilatih atau kondisi dan kebutuhan personal atlet.

Secara keseluruhan, bahkan jika atlet tidak pada umur biologis optimal untuk setiap tahap pengembangan yang ditunjukkan pada kelima tahap jalur pengembangan atlet IAAF, jalur itu masih tetap berlaku. Tidak peduli berapa umurnya, atlet yang mengikuti tahapan jalur pengembangan atlet akan menunjukkan kemajuan dan perkembangan pada atletik.

#### **4).*Athlete Development and Maturation* (Pendewasaan dan Pengembangan Atlet)**

Keuntungan jika pelatih menggunakan pendekatan pengembangan atlet semakin besar pada atlet muda. Pendekatan pengembangan atlet mengikuti tahapan prinsip pertumbuhan dan perkembangan yang menggambarkan dua dekade pertama dalam hidupnya (Thompson, 1991: 62). Jika pendekatan jangka panjang untuk berlatih tidak diadopsi untuk atlet muda, ada kemungkinan performa akan berhenti ketika pertumbuhan dan perkembangan melambat secara signifikan pada umur 18 tahun. Hal ini, pada beberapa atlet, mungkin akan berdampak pada penurunan performa atlet. Pada masa ini pendekatan latihan jangka pendek tidak dapat diperbaiki karena sudah terlambat. Hal ini sering berdampak ke berhentinya aktifitas atletik pada umur 15-18, sebelum atlet mencapai potensinya (Thompson, 1991: 62).

Sudah banyak perkataan bahwa olahraga kompetitif kehilangan orang-orang sebanyak yang orang tarik. Hal yang sama bisa dikatakan pada banyaknya atlet rekreasi yang bahkan tidak dalam situasi latihan yang terorganisir. Setiap orang yang berhenti dari dunia atletik merupakan gejala kasus yang berulang, pemahaman yang salah dari penempatan kompetisi pada pemula segala umur. Hal ini merupakan perubahan pola latihan pengembangan untuk mendapatkan kebutuhan kompetisi yang menyebabkan atlet bergabung akan tetapi atlet yang gagal. Pelatih yang efektif akan melakukan pendekatan dengan melakukan hal yang tepat pada waktu yang

tepat dan saat melakukannya akan membantu atlet tetap pada jalurnya (Thompson, 1991: 62).

Pengembangan atlet menghubungkan struktur dan sifat latihan ke seluruh jalur pengembangan atlet sehingga individu melakukan hal yang tepat pada waktu yang tepat untuk pengembangan jangka panjang, yang tidak terburu-buru. Hal ini juga jelas merupakan pengetahuan tentang penempatan dan pentingnya kompetisi pada tahapan yang berbeda pada pengembangan atlet.

#### **5). *Planning, Competition and Athlete Development* (Perencanaan, Kompetisi dan Pengembangan atlet)**

Pelatih yang mengikuti pendekatan pengembangan atlet jangka panjang, hal ini mungkin sulit untuk dijelaskan ke beberapa orang, terutama orang tua, bahwa seorang anak 11 tahun berada pada tahap *Kids' Athletics* atau *Multi-Events*. Orangtua akan meminta atau menuntut "Tapi orangtua ingin pelatih melatih atlet untuk menang, sekarang". Kenapa atlet tidak sedang berada pada tahapan spesialisasi atau *performance* (performa). Sebagian alasan atlet tidak berada pada tahapan yang lebih tinggi adalah karena atletik merupakan olahraga dengan spesialisasi yang lama, dan performa (*performance*) terbaik biasanya berada pada umur 24-34 tahun (Thompson, 1991: 62). Dan juga karena model pengembangan atlet menggunakan konsep mengintegrasikan periode ke dalam proses membuat struktur rencana tahunan untuk setiap individu.



Periodisasi secara mudah berarti membagi kalender tahunan ke beberapa periode, seperti namanya. Periode ini merupakan kompetisi perbaikan dan istirahat atau transisi. Persiapan periode sendiri terdiri dari fase persiapan umum dan 'fase persiapan khusus/spesifik. Semakin sedikit waktu latihan, pada seseorang dengan tahun latihan rendah. Semakin besar persentase waktu latihan yang dibutuhkan untuk membangun pondasi latihan dan adaptasi. Hal ini berarti periode persiapan yang lama untuk pemula. Hal ini juga berlaku untuk atlet dengan umur latihan rendah dan periode persiapan panjang ini seharusnya memiliki waktu yang lebih banyak untuk menekuni fase persiapan umum, daripada fase persiapan khusus.

Diagram alur tentang bagaimana menentukan struktur optimal untuk rencana dengan jelas menunjukkan pemula semua umur tanpa kemampuan fisik harus berada ada tahapan atletik anak, tanpa periodisasi. Pemula ini harus menghabiskan waktu sekitar 48 minggu dalam satu tahun untuk berlatih aktif mengembangkan kemampuan fisik penuh dengan kemungkinan mengikuti kompetisi kapanpun (Thompson, 1991: 63). Kompetisi ini dapat disiapkan dengan beristirahat cukup sebelum kompetisi tanpa mengenalkan latihan untuk kompetisi secara spesifik pada empat tahap pengembangan atlet selanjutnya barulah periodisasi dikenalkan secara bertahap, menggunakan satu periode tiap tahunnya.

Seiring bertambahnya umur latihan atlet, tahun dua periode dapat secara bertahap dikenalkan dan ini merupakan pilihan untuk setiap tahap

*Event Group Development* (tahapan pengembangan *event grup*), tahap *Specialisation* (spesialisasi) dan tahap *Performance* (performa). Tahun dua periode secara sederhana memiliki dua perputaran periode : persiapan-kompetisi-transisi dan mengikuti dua kompetisi puncak alam satu tahun. Atlet pada tahap *Event Group Development* (pengembangan *event grup*) disarankan mengikuti rencana satu periode selama mungkin untuk membangun pondasi yang kuat. Ketika umur latihan sudah tinggi, seperti pada tahap *Performance* (performa), dan adaptasi pada latihan stabil. pelatih dan atlet memiliki potensi untuk memilih struktur tiga periode untuk rencana tahunan. Untuk *event* pada tahap *Performance* (performa), Anda dapat memilih tahun satu periode sebagai alasan daripada berkompetisi. Alasan ini termasuk :

- a) Ketika atlet mengalami cedera atau sakit parah pada tahun sebelumnya.
- b) Ketika perubahan teknis besar harus dilakukan.
- c) Untuk menyusun atau mengganti sifat dari dasar latihan.
- d) Untuk mendapatkan tahun kunci yang rendah antara tahun kompetisi besar dan tekanan lainnya.

Tetapi, bagaimana dengan kompetisi? Anda mungkin akan mendengar dari atlet, "Itulah alasan kami terlibat dunia atletik", sekarang, sebuah gambaran seharusnya sudah muncul dalam diri Anda sebagai pelatih yang dengan kuat menekankan pengembangan individu dalam latihan, memang benar jika dikatakan bahwa tim hanya bisa kuat jika anggotanya kuat. Jika individunya tidak berkembang menuju potensi atlet, jika individu sering cedera, atau lebih buruk, jika atlet memilih meninggalkan olahraga tersebut, ini disebabkan karena kebutuhan jangka panjang atlet tidak dicapai saat latihan. Sisi positif dari pengembangan atlet adalah hal ini menawarkan sebuah cara untuk mendapatkan yang terbaik di kedua dunia, perkembangan atlet dan performa kompetitif yang baik. Pada semua tahapan pengembangan atlet Anda dapat berkompetisi kapan pun. Pesan penting untuk pelatih adalah penting bagi seorang atlet mendapatkan kebutuhan jangka panjang yang terstruktur, bukan kebutuhan kompetisi yang harus segera terjadi. Hal ini

bukan berarti kompetisi tidak penting. Sudah dikatakan bahwa latihan dapat dikurangi untuk lebih banyak beristirahat untuk kompetisi yang penting, tetapi struktur secara keseluruhan dan jenis latihan tidak secara berkelanjutan dirubah untuk memenuhi tuntutan kompetisi. Diagram di bawah menunjukkan semakin bertambahnya umur latihan, kompetisi memiliki pengaruh yang bertambah pada sifat latihan dan struktur rencana tahunan.

Setiap pelatih seharusnya dapat menjawab pertanyaan "Apa perbedaan latihan yang dilakukan atlet anda tahun ini dan tahun depan?" Semua pelatih seharusnya secara serius ingin mendapatkan yang terbaik dari hal yang bisa dilakukan atlet dalam latihan. Semua pelatih seharusnya secara serius ingin memberikan jeda dan istirahat yang direncanakan daripada memaksakan cedera atau penyakit pada atletnya. Sayangnya, banyak pelatih yang tidak bisa menjawab pertanyaan sederhana tersebut.

Konsep pengembangan atlet mendukung apa yang kami rasakan, bahwa latihan seharusnya merupakan kemajuan dari latihan umum tahap *Kids' Athletics* ke tahapan yang didominasi latihan spesifik di tahap *performance* (performa). Memahami dan menerapkan semua prinsip untuk pengembangan atlet jangka panjang menawarkan keuntungan nyata untuk semua atlet dan disarankan untuk digunakan untuk semua pelatih dengan kualifikasi IAAF (Thompson, 1991: 63-64).

#### **b. Tahapan latihan Pola Tudor O. Bompa**

Bompa (1994), menyatakan bahwa: "Program latihan harus disusun berdasarkan faktor usia para atletnya, sedangkan keberhasilannya tergantung dari sebagian kualitas dan kemampuan atlet yang bersangkutan". Jadi atlet harus melakukan latihan sesuai dengan umur dan tahapan latihan yang benar. Adapun tahapan latihannya sebagai berikut:

##### **1). Pembinaan Multilateral**

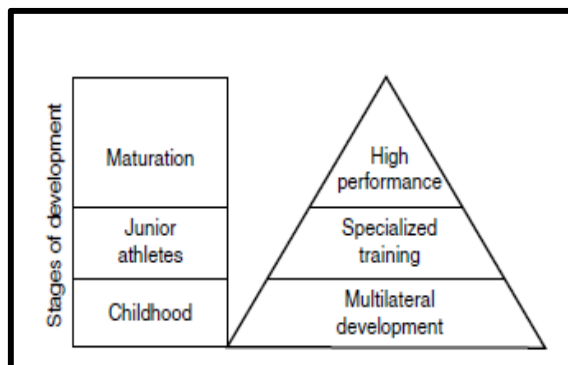
Dukungan terhadap konsep pengembangan multilateral ditemukan pada kebanyakan area pendidikan dan pekerjaan manusia. Dalam olahraga atletik, pengembangan multilateral, atau pengembangan fisik

menyeluruh, merupakan kebutuhan. Penggunaan rencana pengembangan multilateral sangat penting saat tahapan awal perkembangan atlet.

Pengembangan multilateral saat tahun formatif atlet membentuk dasar yang pada periode latihan selanjutnya ketika spesialisasi menjadi fokus yang lebih besar dari rencana latihan (Bompa, 2009: 31). Jika diterapkan dengan benar, fase pelatihan multilateral akan mengembangkan dasar fisiologis dan psikologis atlet yang diperlukan untuk memaksimalkan performa dalam karirnya nanti. Godaan untuk menyimpang dari pengembangan multilateral dan memulai latihan pelatihan spesialisasi terlalu dini dapat terasa sangat kuat, terutama jika atlet muda menunjukkan perkembangan yang sangat cepat dalam aktifitas olahraga. Dalam kasus tersebut, penting bagi instruktur, pelatih atau orang tua menahan godaan ini, karena sudah dituliskan dengan baik bahwa pengembangan multilateral yang luas diperlukan dalam menyiapkan atlet untuk latihan yang lebih spesialisasi pada perkembangannya (Bompa, 2009: 31). Jika latihan diatur dengan benar dan dimulai dengan fondasi pengembangan multilateral yang kuat pada awal pengembangan, atlet dapat mencapai tingkat kesiapan fisik dan keahlian teknik yang lebih tinggi dan akhirnya akan mencapai performa dengan tingkat yang lebih tinggi.

Pendekatan teratur pada perkembangan atlet yang meningkat dari multilateral ke pelatihan spesialisasi seiring dewasanya atlet, merupakan prasyarat untuk memaksimalkan performa olahraga (Bompa, 2009:

32).Gambar 1 mengilustrasikan gambar konsep pendekatan bertahap jangka panjang untuk latihan.



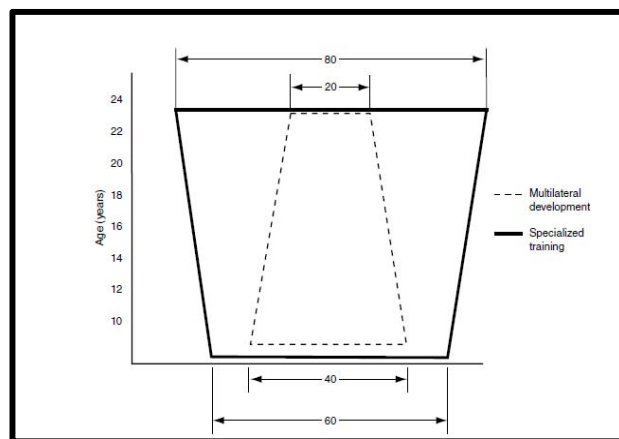
**Gambar 1.**Sequential model for long-term athletic training.

Sumber: Theory and methology of training (Tudor O. Bompa, 2009: 32)

Dasar dari gambar piramid 1 mewakili sebuah periode pengembangan multilateral, yang merupakan fondasi dari program latihan. Program latihan pada bagian ini termasuk pengembangan motorik multi-aspek, kemampuan multi-olahraga, dan beberapa kemampuan olahraga spesifik(Bompa, 2009: 31). Berbagai macam latihan yang dilalui atlet pada masa ini membuat perkembangan maksimal pada sistem fisiologis anak terjadi. Contohnya, pada fase latihan neuromuskular, cardiovascular dan sistem energi diaktifkan dengan berbagai cara untuk mendapatkan perkembangan yang seimbang. Saat perkembangan atlet mencapai tingkat yang dapat diterima, terutama perkembangan fisiknya, dia akan berlanjut ke fase kedua pengembangan, yang ditandai dengan spesialisasi yang lebih tinggi.

Latihan dengan fase multilateral tidak meniadakan proses latihan yang lebih spesifik. Latihan yang lebih spesifik ada pada semua tahapan dalam

program latihan tetapi dengan proporsi yang berbeda, seperti yang dapat dilihat pada gambar 2. Gambar 2 memperlihatkan bahwa saat latihan pada fase multi lateral, persentase latihan yang terspesialisasi sangat kecil. Seiring dewasanya atlet, tingkat latihan terspesialisasi bertambah. Dasar multilateral dipercaya bertindak sebagai fondasi untuk pengembangan selanjutnya dan membantu atlet menghindari cedera berlebihan dan kebosanan ketika latihan (Bompa, 2009: 32).



**Gambar 2.** *Comparison between early specialization and multilateral development.*

Sumber: Theory and methodology of training (Tudor O. Bompa, 2009: 33)

Pengembangan Multilateral, mendukung pendapat fondasi yang kuat, yang didirikan menggunakan pendekatan multilateral, dapat menuju pada kesuksesan atlet yang lebih besar.

## 2). Spesialisasi

Tidak peduli latihan di lapangan, kolam renang atau gimnasium, atlet pada akhirnya akan terspesialisasi di sebuah olahraga atau *event*. Latihan untuk

olahraga berakhir pada adaptasi fisiologis yang khas dengan pola gerakan aktifitas, tuntutan metabolisme, pola pembangkitan kekuatan (Bompa, 2009: 35). Jenis kontraksi dan pola perekrutan otot. Jenis latihan yang digunakan memiliki efek yang sangat spesifik pada karakteristik fisiologis atlet. Contohnya, latihan ketahanan mampu menstimulasi adaptasi pusat dan perifer, yang mungkin termasuk mengubah pola perekrutan saraf, memodifikasi faktor bioenergi atau metabolisme, dan menstimulasi perubahan otot rangka yang signifikan. Sebaliknya, latihan beban menghasilkan perubahan signifikan pada perlengkapan kontraktile, sistem saraf otot dan jalur bioenergi atau metabolisme.

Penelitian kontemporer mengatakan otot rangka menunjukkan kelenturan dalam jumlah besar sebagai respon terhadap berbagai latihan modalitas atau beban atau ketahanan yang menghasilkan pengaktifan atau penonaktifan jalur sinyal molekuler yang berbeda tergantung dari jenis latihan yang dijalani. Adaptasi spesifik tidak terbatas pada respon fisiologis, karena sifat teknis, taktis dan psikologis juga berkembang karena latihan spesialisasi. Sangat memungkinkan aktifitas olahraga dapat mengembangkan atribut yang membuat atlet dapat mencapai tingkat keahlian yang lebih tinggi (Bompa, 2009: 35).

Spesialisasi adalah proses nonunilateral yang kompleks yang berdasar pada pengembangan multilateral. Seiring perkembangan atlet dari pemula menjadi atlet dewasa yang telah menguasai olahraganya, volume total dan

intensitas latihan semakin meningkat, begitu juga tingkat spesialisasinya (Bompa, 2009: 36). Beberapa penulis mengatakan adaptasi latihan terbaik karena merespon terhadap latihan yang spesifik untuk aktifitas olahraga dan latihan yang memberikan kemampuan biomotor hanya akan muncul jika fondasi multilateral telah diberikan. Hal itu merujuk pada latihan yang paralel atau meniru gerakan olahraga yang tadi disebutkan sebagai latihan untuk mengembangkan kekuatan, kecepatan dan ketahanan. Rasio antara kedua grup latihan ini bervariasi untuk setiap olahraga, tergantung pada karakteristiknya. Pada lari jarak jauh, contohnya, diperkirakan 90% dari volume latihan berisi latihan yang spesifik untuk olahraga tersebut. Pada latihan lain seperti lompat tinggi, latihan ini hanya mewakili 40% latihan yang mengembangkan kekuatan kaki dan kekuatan lompat mengisi sisanya. Saat bekerja dengan atlet lanjutan, pelatih harus mengatur hanya 60% sampai 80% dari total waktu latihan untuk latihan spesifik olahraga tersebut (gambar 2) dan harus mengatur sisanya untuk latihan yang mengembangkan kemampuan biomotor (Bompa, 2009: 36).

Pelatih harus merencanakan dengan hati-hati rasio antara latihan multilateral dan spesialisasi, mempertimbangkan juga kecenderungan dunia modern untuk menurunkan usia pendewasaan atlet (Bompa, 2009: 36). Pada beberapa olahraga, atlet mencapai performa tingkat tinggi pada usia muda dan oleh karena itu memasuki dunia olahraga pada usia yang muda juga. Contoh untuk olahraga semacam ini termasuk senam artistik, senam, seluncur indah,



berenang dan menyelam. Tetapi, perubahan peraturan terbaru pada kompetisi Olimpik mungkin akan meningkatkan usia rata-rata untuk performa senam tingkat tinggi. Contohnya, untuk berkompetisi dalam Olimpik, pesenam wanita harus berusia 16 tahun saat tahun Olympic Games diadakan. Pada tahun 2005 sampai 2007, rata-rata umur peserta kejuaraan dunia senam adalah sekitar 18.0 tahun. Gambar 2 memperlihatkan panduan kasar untuk usia seseorang dapat mulai latihan, waktu spesialisasi dapat dilakukan dan usia saat performa tertinggi biasanya dicapai. Beberapa penulis mengatakan bahwa usia optimal untuk memulai latihan adalah. Gambar tabel umur antara 5 dan 9 tahun.

Fase awal latihan ini pelatih harus fokus pada pengembangan literasi fisik termasuk kemampuan dasar seperti lari, lompat dan lempar (Bompa, 2009: 37). Hal ini penting untuk mengembangkan kemampuan tersebut pada latihan permulaan karena atlet muda terlihat mengembangkan kemampuan ini dengan lebih cepat dibandingkan dengan atlet yang dewasa. Saat kemampuan dasar atlet sudah berkembang, dia dapat memulai pelatihan spesialisasi untuk olahraga yang diinginkan. Hal ini biasanya muncul antara usia 10 dan 14 tahun. Seperti yang dikatakan sebelumnya, latihan multilateral merupakan fokus utama sampai usia 14 tahun, yang kemudian muncul latihan yang lebih terspesialisasi.

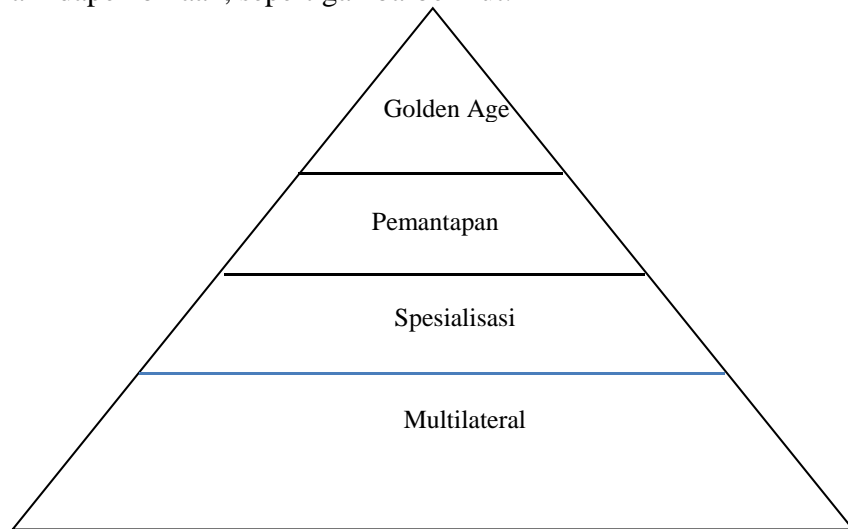
### 3). Pretasi

Individualisasi merupakan kebutuhan utama dalam latihan kontemporer (Bompa, 2009: 39). Individualisasi menuntut pelatih mempertimbangkan karakteristik kemampuan, potensi dan pembelajaran atlet

dan kebutuhan olahraga atlet tersebut, tanpa memperjatkan tingkat performa. Setiap atlet memiliki atribut fisiologis dan psikologis yang harus dipertimbangkan saat mengembangkan rencana latihan. Terlalu sering, pelatih mengambil pendekatan sains untuk latihan dengan mengikuti program latihan atlet sukses atau program olahraga dengan tidak mempertimbangkan pengalaman latihan, kemampuan dan susunan fisiologis atlet. Parahnya, beberapa pelatih mengambil program dari atlet elit dan menerapkannya pada atlet junior yang belum mendapatkan literasi fisik, dasar fisiologis atau kemampuan psikologis yang diperlukan untuk menjalani program dengan jenis seperti ini. Atlet muda tidak dapat secara fisiologis atau psikologis menoleransi program yang diciptakan untuk atlet lanjutan. Pelatih harus mengerti kebutuhan atlet dan mengembangkan rencana latihan yang diperlukan untuk kebutuhan tersebut. Hal ini dapat dicapai dengan mengikuti beberapa panduan.

### c. Tahapan latihan Pola Pemanduan dan Pembinaan KONI

Pemanduan dan Pembinaan dalam perencanaan untuk pencapaian prestasi olahraga yang maksimal dibutuhkan tahap-tahap yang berkelanjutan. Menurut KONI (1997: A.4) Tahap pembinaan dibagi dalam tiga tingkatan, adapun tiga tingkatan itu dapat digambarkan dalam sebuah piramida pembinaan, seperti gambar berikut:



**Gambar 3.** Piramida Tahap-tahap Pembinaan  
(Sumber: KONI Pusat, Gerakan Nasional Garuda Emas 1997-2007)

Dari gambar di atas dapat dijelaskan bahwa dalam pencapaian prestasi olahraga yang maksimal dibutuhkan tahap-tahap yang berkelanjutan. Untuk lebih memahaminya berikut akan dijelaskan, yaitu:

#### 1). Tahap Latihan Persiapan (Multilateral)

Menurut KONI (1997: A.4) tahap ini merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang

menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental, dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak yang berprestasi diarahkan ke tahap spesialisasi, akan tetapi latihannya harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang peningkatan prestasi di tahapan latihan berikutnya.

## 2). Tahap Latihan Pembentukan (Spesialisasi)

Menurut KONI (1997: A.4) tahap latihan ini adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Kemampuan fisik, maupun teknik telah terbentuk, demikian pula keterampilan taktik sehingga dapat digunakan atau dipakai sebagai titik tolak pengembangan, serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini, atlet dapat dispesialisasikan pada satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai baginya.

## 3). Tahap Latihan Pemantapan.

Menurut KONI (1997: A.4) profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan, lebih ditingkatkan pembinaannya, serta disempurnakan sampai ke batas optimal atau maksimal. Tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin, sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak prestasinya.

#### 4). *Golden Age*,

Menurut KONI (1997: A.4) sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak (*golden age*). Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Dilihat dari beberapa pola tahapan latihan diatas, pola tersebut menunjukkan persamaan dan perbedaan. Adapun persamaan dan beberapa pola tersebut adalah bertujuan untuk pencapaian prestasi maksimal dengan menerapkan tahapan latihan sesuai umur dan kemampuan atlet tersebut. Sedangkan terdapat perbedaan antara tahapan latihan pola IAAF dan tahapan latihan pola Tudor O. Bomp maupun KONI, perbedaannya ialah tahapan latihan pola Tudor O. Bomp dan KONI hanyalah membahas olahraga umum sedangkan tahapan latihan pola IAAF membahas lebih khusus untuk atletik.

### 3. Hakikat Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise* dan *training* (Sukadiyanto, 2007: 5). Istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun, dalam bahasa Inggris nyatanya setiap kata tersebut, setelah diaplikasikan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan

kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Sebagai contoh, apabila seorang pemain sepakbola agar dapat menggiring bola dalam penguasaannya penuh, maka diperlukan *practiced* dalam menggiring bola. Diperlukan alat bantu seperti pancang yang disusun berjarak 1 meter sebanyak 10 pancang. Pemain tersebut berusaha lari sambil menggiring bola dengan cara zig-zag melewati pancang-pancang. Dalam proses berlatih *practice* sifatnya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata *exercise* (Sukadiyanto, 2011: 5).

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 5). Latihan *exercise* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan antara lain: (1) pembukaan/ pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (*Suplemen*), dan (5) *cooling down*/penutup. Latihan yang dimaksudkan oleh kata *exercise* tersebut adalah materi dan bentuk latihan yang ada pada latihan inti dan latihan tambahan (*suplemen*). Sedangkan materi dan bentuk latihan dalam pembukaan, pemanasan, dan *cooling down* dan umumnya sama, bagi istilah *practice* maupun istilah *exercise*. Latihan *exercise* sebagai bagian dari istilah kata *training* yang

dilakukan pada saat latihan harian atau dalam satu kali tatap muka (Sukadiyanto, 2011: 5).

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan penerapan sesuai tujuan dan sasaran yang akan dicapai (Martin dalam Nossek, 1982) sedangkan menurut Harre dalam Nossek (1982) latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan. Sukadiyanto (2011) menyatakan pengertian latihan yang berasal dari kata *training* dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan penerapan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Thompson (1991: 61) Latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan *fitness*/kesegaran seorang atlet dalam suatu aktifitas yang dipilih. Ini adalah proses jangka panjang yang semakin meningkat (*progresif*) dan mengakui kebutuhan individu-individu atlet dan kemampuannya. Program latihan menggunakan latihan atau praktek untuk mengembangkan kualitas yang dituntut oleh suatu *event*.

Proses latihan dapat direncanakan sebab latihan mengikuti prinsip-prinsip/ azas-azas. Azas-azas latihan ini memerlukan di fahami/dimengerti sebelum pelatih dapat menghasilkan program jangka panjang yang efektif. Tiga azas yang paling penting adalah: hukum *overload* (beban-lebih), hukum *reversibility* (*kompensasi*), dan hukum kekhususan (*specificity*).

a. Prinsip *Overload*

Tubuh manusia tersusun dari berjuta sel-sel hidup yang kecil. Tiap macam sel atau grup sel mengemban tugas yang berbeda-beda. Semua sel mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan terhadap apa yang terjadi pada tubuh. Penyesuaian umum ini terjadi di dalam tubuh sepanjang waktu. Juga suatu penyesuaian terhadap latihan untuk atletik. Suatu beban latihan adalah suatu kerja atau latihan yang dilakukan seorang atlet dalam waktu berlatih (Thomson, 1991: 62). Pembebanan adalah proses penerapan beban pada latihan. Bila kesegaran/*fitness* atlet ditantang dengan beban latihan baru maka ada *respons*/jawaban dari tubuh. Jawaban dari tubuh ini adalah suatu penyesuaian terhadap rangsangan dari beban latihan, jawaban awal berupa kelelahan. Bila pemberian beban berhenti terjadilah proses pemulihan dari kelelahan dan penyesuaian terhadap beban latihan.

Pemulihan dan penyesuaian ini mengembalikan atlet tidak saja ke kesegaran/*fitness* tingkat asal, melainkan ke tingkat yang lebih tinggi (Thomson, 1991: 62). Tingkat *fitness* yang tinggi ini dicapai melalui kompensasi tubuh terhadap beban latihan permulaan. Sehingga, latihan beban-lebih (*overload*)



menyebabkan kelelahan, dan pemilihan dan penyesuaian memungkinkan tubuh mengkompensasikan lebih dan mencapai tingkat *fitness*/kesegaran yang lebih tinggi.

Kemampuan tubuh untuk menyesuaikan terhadap beban latihan dan berkompensasi lebih dalam pemulihan menjelaskan bagaimana kerja latihan(Thomson, 1991: 62).Bila beban latihan tidak cukup besar maka hanya sedikit atau tidak terjadi kompensasi lebih (*overcompensation*). Suatu pembebanan yang terlalu besar akan membuat atlet mengalami masalah waktu pemulihan dan dia mungkin tidak kembali ketingkat kesegaran semula. Kondisi demikian disebabkan oleh latihan-lebih (*overtraining*).

b. Prinsip *Reversibilitas (kompensasi)*

Thompson (1991: 63) mengatakan “Bila anda tak menggunakannya, anda akan kehilangan”. Bila atlet tidak melakukan latihan teratur maka tidak ada pembebanan dan tubuh tidak perlu untuk menyesuaikan diri. Hal ini diilustrasikan pada gambar dari hukum beban-lebih (*overload*), dimana tingkat kesegaran/*fitness* dari individu secara perlahan akan kembali ke tingkat semula. Untuk latihan yang efektif, pelatih harus mengerti hubungan antara penyesuaian, hukum *overload* dan hukum *reversibility*. *Fitness* meningkat sebagai hasil langsung dari hubungan baik antara pembebanan dan pemulihan(Thomson, 1991: 63).

Istilah lebih-beban progresif digunakan untuk menjelaskan bahwa meningkatkan tingkat pembebanan akan mengarah ke penyesuaian yang

prograsif dan kompensasi lebih ke tingkat *fitness* yang lebih tinggi(Thomson, 1991: 63). Peningkatan tingkat pembebanan akan mencakup hal-hal demikian sebagai suatu jumlah pengulangan yang tinggi, pengulangan yang lebih cepat, waktu pemulihan yang lebih singkat sedangkan beban lebih berat. Bila pelatih menerapkan beban latihan yang sama terus-menerus kepada seorang atlet maka terjadi penambahan awal dalam kesegaran/*fitness* ke suatu tingkat dan kemudian atlet akan tetap pada tingkat itu. Sekali tubuh telah menyesuaikan terhadap beban latihan tertentu proses penyesuaian ini berhenti. Sama halnya apabila beban latihan jauh terpisah maka tingkat kesegaran atlet selalu cenderung kembali ke tingkat semula. Beban yang ditempatkan jauh terpisah akan menghasilkan perbaikan sedikit atau tidak sama sekali(Thomson, 1991: 63).

Beban latihan yang berbeda akan memberikan pengaruh yang berbeda pula terhadap pemulihan atlet. Beban latihan yang berlebihan menyebabkan penyesuaian yang tidak lengkap dan atlet akan menghadapi masalah pemulihan dari rangsangan latihan. Masalahnya pemulihan ini dapat menumpuk banyak. Hal ini terjadi bila pembebanannya berulang-ulang terlalu berat/besar atau terlalu dekat penempatannya/penggilirannya. Kecenderungan dalam prestasi yang disebabkan oleh penyesuaian yang tidak sempurna adalah salah satu tanda nyata dari *overtraining*(Thomson, 1991: 64). Situasi demikian, pelatih harus memberikan waktu untuk pemulihan yang memadai/cukup dan harus mengevaluasi dan mengurangi beban latihan yang diberikan.

Perbandingan antara beban dan pemulihan disebut '*training ratio*' menentukan *training-ratio* yang benar bagi tiap individu atlet adalah salah satu cara dimana pelatih menghasilkan tingkat perbaikan/perkembangan optimal dalam *fitness* maupun prestasi. Dengan atlet muda *training-ratio* ini dapat 1 : 4 sedangkan dengan atlet yang dewasa, berpengalaman mungkin memerlukan *training-ratio* sebesar 1 : 2 (Thomson, 1991: 64). Dalam praktek, masa pemulihan ini tidak perlu berupa istirahat sempurna, tetapi dapat berarti beban yang lebih ringan dan atau lebih mudah. Hal ini dapat dilihat dalam filsafat latihan yang sangat sukses badi atlet dewasa dengan mengatur hari-hari latihan berat dan ringan secara bergantian, serta minggu-minggu keras dan latihan ringan. Atlet yang lebih muda akan mereaksi dengan baik terhadap aturan latihan berat/ringan, atau memerlukan bahkan beban yang lebih ringan.

c. Prinsip Kekhususan

Hukum kekhususan menyatakan bahwa sifat khusus dari beban latihan akan menghasilkan tanggapan khusus dan adaptasi/penyesuaiannya sendiri (Thomson, 1991: 64). Beban latihan harus khusus bagi atlet dan bagi tuntutan dari *event* yang dipilihnya. Hal ini menjadi nyata bila dibandingkan tuntutan *event* seperti marathon dan tolak peluru. Adalah akan kurang jelas/nyata, tetapi sama pentingnya bila merencanakan latihan bagi pelari khusus 200 meter dibandingkan pelari khusus 400 meter. Atau pelari gawang 100 meter dibandingkan dengan pelari gawang 400 meter.

Latihan umum harus mendahului latihan khusus dalam rencana jangka panjang. Latihan umum ini mempersiapkan atlet memberikan toleransi pembebanan pada latihan khusus(Thomson, 1991: 65). Volume latihan umum menentukan berapa besar seorang atlet mampu menyelesaikan dalam latihan khusus. Semakin besar volume ini semakin besar pula kapasitasnya untuk latihan khusus.

d. Ikhtisar Prinsip-prinsip Latihan

- 1) Tubuh mampu beradaptasi/ menyesuaikan diri terhadap beban latihan
- 2) Beban latihan dengan intensitas yang benar dan waktu yang tepat mendatangkkn *over* kompensasi
- 3) Beban latihan yang ditambah secara teratur menyebabkan *over* kompensasi yang berulang-ulang dan meningkatkan taraf *fitness* tyang lebih tinggi
- 4) Tidak akan terjadi peningkatan *fitness* apabila pembebanannya selalu sama atau terlalu jauh terpisah
- 5) *Over training*, atau adaptasi/penyesuaian yang tidak sempurna akan terjadi bila beban latihan terlalu besat atau terlalu dekat
- 6) Adaptasi adalah khusus terhadap sifat khusus latihan

Sebagai tambahan terhadap prinsip-prinsip dasar tentang adaptasi, *over-load*/beban-lebih, *reversibilitas* dan kekhususan, masih ada tiga buah

azas/prinsip lain yang kita sebagai pelatih harus memikirkannya dalam membuat rencana latihan bagi seorang atlet asuhnya (Thomson, 1991: 65).

#### 1). Azas/prinsip Individualisasi

Tiap individu adalah unik. Tiap individu membawa kemampuan masing-masing kedalam atletik, kesanggupan dan ketanggapannya terhadap latihan. Atlet yang berbeda akan memberikan tanggapan yang berbeda-beda terhadap latihan yang sama (Thomson, 1991: 65). Tidak ada suatu hal sebagai suatu program latihan yang ideal yang akan dapat menghasilkan hasil optimal untuk setiap orang. Sebagai pelatih perlu mengetahui azas-azas/prinsip-prinsip latihan dan menerapkannya dengan pengetahuan anda tentang masing-masing individu atlet. Faktor-faktor ini adalah: keturunan, umur perkembangan dan umur latihan.

#### 2). Faktor Keturunan

Atlet mewarisi sifat-sifat fisik, mental dan emosi dari orang tuanya. Sifat-sifat yang diwariskan ini harus diakui adanya oleh pelatih. Banyak dari sifat-sifat ini dapat dirubah dengan berlatih latihan sistematis, tetapi tingkatan kedalam mana ini dapat dirubah dan diganti akan terbatas kepada potensi yang diwariskan (Thomson, 1991: 65). Tidak semua tiap atlet memiliki potensi warisan untuk menjadi juara olimpiade. Semua atlet mempunyai kemampuan untuk memanfaatkan secara maksimal warisan yang dimiliki.

#### 3). Umur perkembangan

Pengetahuan tentang pertumbuhan dan perkembangan mengatakan bahwa atlet-atlet muda dari umur kronologis yang sama dapat sangat berbeda tingkat kedewasanya (Thomson, 1991: 65). Individu-individu dari umur kronologis yang sama, sering berbeda sampai empat tahun dalam umur perkembangan atau umur biologis.

#### 4). Umur Berlatih

Tiap individu atlet memiliki tingkat fitness dan perkembangan yang berbeda. Lama waktu atlet telah berlatih akan berpengaruh terhadap tingkatan fitnessnya dan kemampuan kerjanya (Thomson, 1991: 65). Umur berlatih harus dipertimbangkan dan adalah jumlah beberapa banyak/lama atlet telah berlatih

#### 5). Prinsip/azas Keseragaman

Latihan adalah suatu proses jangka panjang dan pemberian beban serta masa pemulihan dapat dengan cepat membosankan bagi para atlet dan pelatih (Thomson, 1991: 66). Pelatih yang sukses akan merencanakan macam-macam masuk kedalam program latihan guna memelihara daya tarik badi atlet dan member motifasi kepadanya. Berlatih atletik suatu perubahan adalah sering menjadi lebih baik daripada suatu waktu istirahat. Perubahan dan variasi dapat datang dari perubahan sifat latihan, perubahan lingkungan, waktu latihan pada hari itu dan grup latihan. Keseragaman adalah suatu area di dalam mana pelatih menjadi sangat kreatif.

#### 6). Prinsip Keterlibatan Aktif

Prestasi seorang atlet adalah hasil dari kombinasi usaha atlet dan kecakapan pelatih (Thomson, 1991: 66). Prinsip terakhir yang akan kita pertimbangkan adalah mungkin yang paling penting. Tanpa ini suatu program latihan yang sukses tak dapat dimulai. Azas/prinsip keterlibatan aktif dalam latihan berat bahwa untuk suatu program latihan yang afektif atlet harus berkeinginan melakukan secara aktif dan penuh kemauan, melakukan dan keterlibatan harus melampaui bagaimana seorang atlet berbuat dalam situasi kehadiran pelatih. Hal ini meminta bahwa gerakan atlet dalam segala aspek dari cara hidupnya dapat menyumbang terciptanya prestasi yang sukses. Atlet perlu dididik dalam pertanggungan jawab ini dan kemudian didorong untuk menerima sepenuhnya tanggung jawab bagi dirinya.

e. Perencanaan program latihan

Menurut Mansur, dkk (2009) dibutuhkan usaha bertahun – tahun untuk mencapai prestasi tinggi dalam olahraga maka untuk mempertahankan usaha dan komitmen ini pelatih harus menentukan tujuan jangka pendek, jangka menengah, dan jangka panjang

Adapun perencanaan program latihan dibagi menjadi 3 yaitu:

1). Program latihan jangka panjang

Program latihan jangka panjang adalah program latihan yang dilaksanakan 5 tahun sampai 12 tahun, tujuan rencana jangka panjang merupakan tujuan akhir untuk cita-cita prestasi prima. Program ini merupakan pedoman instruksi tidak langsung terhadap jangka panjang dan jangka pendek,

pada umumnya rencana jangka panjang dalam kegiatan olahraga prestasi mengambil waktu (6 tahun - 8 tahun - 10 tahun dan 12 tahun), dan rencana jangka panjang dijabarkan menjadi rencana jangka menengah yang kemudian dirinci menjadi rencana jangka pendek.

## 2). Program latihan jangka menengah

Program latihan jangka menengah ialah program latihan yang dilaksanakan 2 tahun sampai 4 tahun, rencana jangka menengah merupakan pelaksanaan langsung jangka panjang. Sebagai contoh: Sea Games diadakan setiap 2 tahun merupakan pelaksanaan langsung menuju Asian Games logikanya sebagai pelaksanaan menuju Olympic Games yang diadakan 4 tahun pula. Di Indonesia struktur rencana jangka menengah semestinya sebagai berikut: kejuaraan nasional 1 tahun untuk menuju ke PON yang diadakan setiap 4 tahun, hasil PON untuk menuju Sea Games – Asian Games – Olympic Games.

## 3). Program latihan jangka pendek

Program latihan jangka pendek yaitu program latihan yang dilaksanakan 1 tahun atau kurang dari 1 tahun. Program jangka pendek merupakan pelaksanaan operasional rencana jangka menengah, sasaran – sasaran latihan pun merupakan penjabaran sasaran dari program jangka menengah. Adapun perencanaan program jangka pendek terdiri dari: 1. Program latihan tahunan (*macro cycle*), 2. Program latihan bulanan (*meso cycle*), 3. Program latihan mingguan (*micro cycle*).



#### 4. Hakikat Atletik

Atletik adalah kegiatan *event* di lintasan, dan di lapangan, lari jalanan, lomba jalan-cepat, lari lintas-alam dan lari bukit/pegunungan (IAAF: 2006). Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah, atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *ATHLON* atau *ATHLUM* yang berarti “lomba atau perlombaan/pertandingan”. Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia sering memakai istilah atletik dengan *Track and Field*. Jerman memakai kata *Leicht Athletik* dan negara Belanda memakai kata *Athletiek*. Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani dalam rangka meningkatkan kemampuan biomorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi dan sebagainya. Nomor-nomor dalam atletik yang sering diperlombakan dapat diperinci sebagai berikut:

##### a. Nomor Jalan dan Lari

###### 1). Jalan cepat

- a). Putri : 10 dan 20 km
- b). Putra : 20 dan 50 km

###### 2). Lari

Ditinjau dari jarak yan ditempuh

- a) Lari Jarak Pendek : mulai 60m – 400 m
- b) Lari Jarak Menengah : 800m dan 1500 m
- c) Lari Jarak Jauh : 3000 m – 42.195 km

Ditinjau dari lintasan atau jalan yang dilewati

- a) Lari di lintasan tanpa rintangan : 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m dan 10.000m
- b) Lari Ladang atau *Cross Country* atau Lari Lintas Alam
- c) Lari 3000m haling rintang (*Steeplechase*)
- d) Lari Gawang : putri 100m dan 400m Putra 110m dan 400m

Ditinjau dari jumlah peserta dan jumlah nomor

- a) Lari Estafet : 4 x 100 m untuk putra dan putri 4 x 400 m untuk putra dan putra
- b) *Combined Event* ( nomor lomba gabungan)Yaitu panca lomba (untuk kelomok remaja), sapta lomba (junior putra dan putri dan senior putri), dan dasa lomba (senior putra)
- b. Nomor Lompat
  - 1) Lompat tinggi
  - 2) Lompat jauh
  - 3) Lompat jangkit
  - 4) Lompat tinggi galah
- c. Nomor Lempar
  - 1) Tolak Peluru
  - 2) Lempar Lembing
  - 3) Lempar Cakram
  - 4) Lontar Martil

## **5. Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta**

Klub atletik adalah suatu perkumpulan yang menyelenggarakan kegiatan di bidang olahraga atletik bagi para anggotanya. Di Daerah Istimewa Yogyakarta terdapat klub atletik yang tersebar di lima daerah Kabupaten dan Kota (kota Yogyakarta, Kab. Sleman, Kab. Bantul, Kab. Gunungkidul, dan Kab. Kulonprogo), adapun klub atletik dari lima daerah tersebut antara lain Bantul Club Atletik, Club Atletik Sparta Imogiri, Speed Atletik Club, Eagle Atletik Club, Sportif Atletik Club, Tanjungsari Atletik Club, Sembada Atletik Club, Kulonprogo Atletik Club, BNHK Club Atletik, Mandala Atletik Club, Megasakti Atletik Club.

### **B. Penelitian yang Relevan**

Hasil penelitian yang relevan sangat diperlukan, guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Rekyan Woro Mulaksito Mulyadi yang berjudul “Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tennis Lapangan di Kabupaten Sleman tahun 2015” dengan hasil Penelitian ini dilatarbelakangi dengan belum diketahui pembinaan prestasi olahraga cabang olahraga tenis lapangan di Kabupaten Sleman Tahun 2015. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pembinaan prestasi cabang olahraga tenis lapangan di Kabupaten Sleman Tahun 2015 berdasarkan faktor endogen dan eksogen. Penelitian ini

merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Populasi pada penelitian ini adalah atlet, pengurus, dan pelatih tenis lapangan di Kabupaten Sleman. Teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah *incidental sampling* yang berjumlah 4 orang pengurus/pelatih dan 8 orang atlet. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa: (1) pembinaan prestasi cabang olahraga tenis lapangan di Kabupaten Sleman Tahun 2015 berdasarkan sudut pandang pengurus/pelatih berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0%, kategori “kurang” sebesar 25%, kategori “sedang” sebesar 50%, kategori “baik” sebesar 25%, kategori “sangat tinggi” sebesar 0%. (2) pembinaan prestasi cabang olahraga tenis lapangan di Kabupaten Sleman Tahun 2015 berdasarkan sudut pandang atlet berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 12,5%, kategori “kurang” sebesar 12,5%, kategori “sedang” sebesar 50%, kategori “baik” sebesar 25%, kategori “sangat tinggi” sebesar 0%.

### **C. Kerangka Berfikir**

Olahraga atletik pencapaian prestasi maksimal/performance sangatlah sulit, untuk mendapatkan prestasi maksimal/performance haruslah melakukan latihan jangka panjang dan terprogram. Dalam program jangka panjang atlet harus melewati tahapan latihan IAAF yaitu *Kids' Athletic, Multi-event, Event Group Development, Specialisation, dan Performance*. Pelaksanaan tahapan latihan tersebut pelatih dan pelatih dituntut untuk melakukan latihan sesuai umur atlet

maupun umur latihan atlet tersebut dengan harapan dapat mencapai prestasi maksimal/*performance*. Tahapan latihan yang ada dalam panduan IAAF melatih atlet agar siap untuk melakukan latihan di tahapan berikutnya dan sampai *performance*. Prestasi atletik Daerah Istimewa Yogyakarta masih terbelang rendah dengan atlet-atlet yang tersebar di berbagai klub di DIY, adapun prestasi yang cukup baik di usia remaja dan junior sedangkan untuk usia senioresnya masih rendah. Usia senior adalah saat yang tepat untuk mencapai prestasi maksimal/*performance*. Berangkat dari pemikiran tersebut maka dilakukan penelitian tentang “Pelaksanaan tahapan latihan IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta”.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kerangka berfikir diatas dapat ditarik pertanyaan penelitian berikut bagaimana pelaksanaan tahapan latihan IAAF pada club atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta?

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Suharsimi Arikunto (2006: 302) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan”. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data yang berupa angka, sehingga penelitian ini disebut penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9-10 Agustus 2016 yang bertempat di Pengda PASI Daerah Istimewa Yogyakarta. Responden merupakan Seluruh Pelatih Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta.

#### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta. Definisi operasionalnya adalah pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF dengan tujuan agar dapat mengetahui pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF di Klub

Atletik yang ada di daerah Istimewa Yogyakarta dengan faktor Tahapan latihan pola IAAF, Tahapan Latihan pola IAAF yang diukur menggunakan angket.

#### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi Penelitian**

Menurut Sugiyono (2007: 214) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Hal senada menurut Suharsimi Arikunto (2006: 324) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta.

##### **2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 109). Menurut Sugiyono (2007: 57) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) bersedia menjadi sampel, (2) pelatih yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta, (3) pelatih yang masih melatih di klub yang berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 pelatih. Rincian sampel penelitian sebagai berikut:

**Tabel 2.** Sampel penelitian

No.	Kabupaten/kota	Jumlah Pelatih
1.	BNHK Kota, Yogyakarta	1
2.	MAC, Kota Yogyakarta	2
3.	Mega Sakti, Kota Yogyakarta	1
4.	SPARTA IMOGIRI, Kab. Bantul	1
5.	Bantul Atletik Club, Kab. Bantul	3
6.	Speed Atletik Bantul , Kab. Bantul	1
7.	Eagle Atletik Club Kab. Bantul	1
8.	Sleman Sembada Club Kab. Sleman	2
9.	Kalasan Atletik Club, Kab. Sleman	1
10.	Sportif Atletik Club, Kab. Gunungkidul	2
11.	Tanjung Sari Atletik Club, Kab. Gunungkidul	1
12.	Kulon Progo Atletik Club, Kab. Kulon Progo	1
<b>Jumlah</b>		<b>18</b>

## E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 98) instrumen penelitian adalah alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data guna mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Menurut Sudjana (2002: 37) angket adalah cara mengumpulkan data dengan menggunakan daftar isian atau daftar pertanyaan yang telah dipersiapkan dan disusun dengan sedemikian rupa sehingga calon responden tinggal mengisi atau menandai dengan mudah dan cepat.

Angket yang digunakan adalah angket tertutup, menurut Suharsimi Arikunto (2006), angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala



bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan skala *Guttman* dengan 2 pilihan jawaban yaitu: “Ya” dan “Tidak”. Lebih rinci dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 3.** Alternatif Jawaban Angket

Jawaban	Skor	
	Butir Positif	Butir negatif
Ya (Y)	1	0
Tidak (T)	0	1

Dalam menyusun instrumen menurut Sutrisno Hadi (1991: 7-9) harus memperhatikan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Mendefinisikan Konstrak

Konstrak dalam penelitian ini adalah Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF pada Klub Atletik di Daerah istimewa Yogyakarta. Definisi operasionalnya adalah pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF dengan tujuan agar dapat mengetahui pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF di Klub Atletik yang ada di daerah Istimewa Yogyakarta dengan faktor tahapan latihan pola IAAF dan indikator sebagai berikut; tahap 1 (*Kids' Athletics*), tahap 2 (*The Multi-event*), tahap 3 (*The Event Group Development*), tahap 4 (*The Speialisation*), dan tahap 5 (*The Performance*) yang diukur menggunakan angket.

b. Menyidik Faktor

Berdasarkan kajian teori, didapat faktor-faktor Pelaksanaan Tahapan Laihan Pola IAAF pada Klub Olahraga di Daerah istimewa Yogyakarta yaitu tahap 1 (*Kids' Athletics*), tahap 2 (*The Multi-event*), tahap 3 (*The Event Group Development*), tahap 4 (*The Speialisation*), dan tahap 5 (*The Performance*).

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Untuk menyusun butir-butir pertanyaan, maka faktor-faktor tersebut di atas dijabarkan menjadi kisi-kisi angket. Setelah itu dikembangkan dalam butir-butir pertanyaan. Butir pertanyaan dalam angket yang akan digunakan untuk memperoleh data mengenai pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta. Kemudian penelitian melakukan validasi ahli/*expert judgment*. Validasi ahli dalam penelitian. Adapun kisi-kisi angket uji coba disajikan pada table sebagai berikut:

**Tabel 4.** Kisi-kisi Instumen Uji Coba

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator	Butir pernyataan
Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta	Tahapan latihan Pola IAAF	Tahap 1 ( <i>Kids Athletics</i> )	Tahap pengembangan atlet	1,2,3
			Tahap perkembangan	4
			Pendewasaan dan pengembangan atlet	5,7
			Perencanaan, kompetisi dan pengembangan atlet	6,8,9,10
			Event Atletik	11
		Tahap 2 ( <i>The Multievent stage</i> )	Tahap pengembangan atlet	12,13,14
			Tahap perkembangan	15,
			Pendewasaan dan pengembangan atlet	16,17
			Perencanaan, kompetisi dan pengembangan atlet	18,19,20
			Program latihan jangka panjang	21
		Tahap 3 ( <i>The event Gorup Development stage</i> )	Event Atletik	22
			Tahap pengembangan atlet	23
			Tahap perkembangan	24
			Pendewasaan dan pengembangan atlet	26,27
			Perencanaan, kompetisi dan pengembangan atlet	28,29,31,32
		Tahap 4 ( <i>The Specialization stage</i> )	Program latihan jangka menengah	30
			Event Atletik	33
			Tahap pengembangan Atlet	34,35
			Tahap perkembangan	37
			Pendewasaan dan pengembangan atlet	36, 43
		Tahap 5 ( <i>The Performance</i> )	Perencanaan, kompetisi dan pengembangan atlet	38,39,40,
			Program latihan jangka pendek	41,42
			Event Atletik	44
			Tahap pengembangan Atlet	45,46
			Tahap perkembangan	54
			Pendewasaan dan pengembangan atlet	51
			Perencanaan, kompetisi dan pengembangan atlet	49,50

			pengembangan atlet	
			Program latihan jangka panjang	47,48,52,53
			Event Atletik	55

## 2. Uji Coba Instrumen

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari angket yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 42), bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen, mencari pengalaman dan mengetahui realibilitas. Uji coba, dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

### a. Uji Validitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 127) “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Sebuah instrumen dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat (Suharsimi Arikunto, 2010: 129). Perhitungan validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur itu mengukur apa yang ingin diukur. Menggunakan rumus Korelasi yang dapat digunakan adalah yang dikemukakan oleh Pearson, yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* sebagai berikut (Suharsimi Arikunto, 2010: 131). Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid.

Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa terdapat 3 butir gugur, yaitu butir nomor 3, 43 dan 52. Sehingga didapatkan 52 butir valid dan digunakan untuk penelitian, hasilnya dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 5.** Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator	Butir pernyataan
Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta	Tahapan latihan Pola IAAF	Tahap 1 ( <i>Kids Athletics</i> )	Tahap pengembangan atlet	1,2
			Tahap perkembangan	3
			Pendewasaan dan pengembangan atlet	4,6
			Perencanaan, kompetisi dan pengembangan atlet	5,7,8,9
			Event Atletik	10
		Tahap 2 ( <i>The Multievent stage</i> )	Tahap pengembangan atlet	11,12,13
			Tahap perkembangan	14,
			Pendewasaan dan pengembangan atlet	15,16
			Perencanaan, kompetisi dan pengembangan atlet	17,18,19
			Program latihan jangka panjang	20
			Event Atletik	21
		Tahap 3 ( <i>The event Gorup Development stage</i> )	Tahap pengembangan atlet	22
			Tahap perkembangan	23
			Pendewasaan dan pengembangan atlet	25,26
			Perencanaan, kompetisi dan pengembangan atlet	24,27,28,30,31
			Program latihan jangka menengah	29
			Event Atletik	32
		Tahap 4 ( <i>The Specialization stage</i> )	Tahap pengembangan Atlet	33,34
			Tahap perkembangan	35,36
			Pendewasaan dan pengembangan atlet	41
			Perencanaan, kompetisi dan pengembangan atlet	37,38
			Program latihan jangka pendek	39,40
			Event Atletik	42
		Tahap 5 ( <i>The Performance</i> )	Tahap pengembangan Atlet	43,44
			Tahap perkembangan	51
			Pendewasaan dan pengembangan atlet	49
			Perencanaan, kompetisi dan pengembangan atlet	47,48
			Program latihan jangka panjang	45,46,50
			Event Atletik	52

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2002). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Suharsimi Arikunto, 2010 : 136). Hasil penghitungan menggunakan bantuan program SPSS 22. Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa instrumen reliabel dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,984. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran halaman.

**3. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada pelatih yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data pelatih atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta
- b. Peneliti menentukan jumlah responden yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan angket kepada responden dengan mendatangi tempat latihan pada klub-klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## F. Teknik Analisis Data

Analisis atau pengelolaan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Anas Sudijono (2006: 34) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

*P*: Angka Persentase

*F* : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

*N*: Jumlah Responden (pelatih)

Kategori dalam penilaian pengelolaan hasil penelitian ditentukan dengan kriteria konversi, menurut Suharsimi Arikunto (2006: 207), kemudian data tersebut diinterpretasikan ke dalam lima tingkatan, yaitu:

**Tabel 6.** Tingkatan Kategori

No	Interval	Kategori
1	81% - 100%	Sangat Baik
2	61% - 80%	Baik
3	41% - 60%	Cukup
4	21% - 40%	Kurang
5	0% - 20%	Sangat Kurang

(Suharsimi Arikunto, 2002: 207)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Subjek penelitian ini dilakukan pada seluruh pelatih atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 18 orang pelatih. Penelitian dilakukan pada tanggal 9-10 agustus 2016 dan bertempat di Pengurus daerah Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Daerah Istimewa Yogyakarta, dikarenakan tidak semua pelatih dapat datang ke pengda PASI sehingga peneliti mendatangi tempat latihan pada klub-klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta.

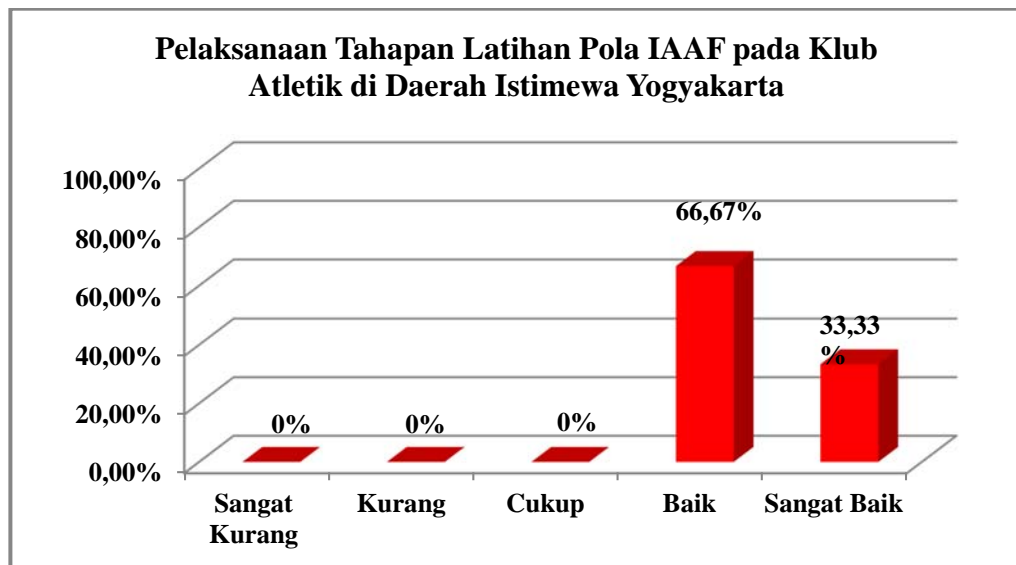
##### **2. Deskriptif Data Penelitian**

Pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta diungkapkan dengan angket yang berjumlah 52 butir pernyataan. Setelah data penelitian terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan bantuan komputer program *Microsoft excel 2010*. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 7.** Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF Pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta

<b>No</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
1	Sangat Baik	6	33,33%
2	Baik	12	66,67%
3	Cukup	0	0%
4	Kurang	0	0%
5	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>18</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data Pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta tampak pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 4.** Diagram Batang Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF Pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta

Berdasarkan tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 pelatih) , kategori “kurang” sebesar 0% (0pelatih), kategori “cukup” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “baik” sebesar 66,67% (12 pelatih), kategori “sangat baik” sebesar 33,3% (6 pelatih). Berdasarkan persentase rata-rata yaitu 78,95% pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk pada kategori “baik”.

Rincian pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:



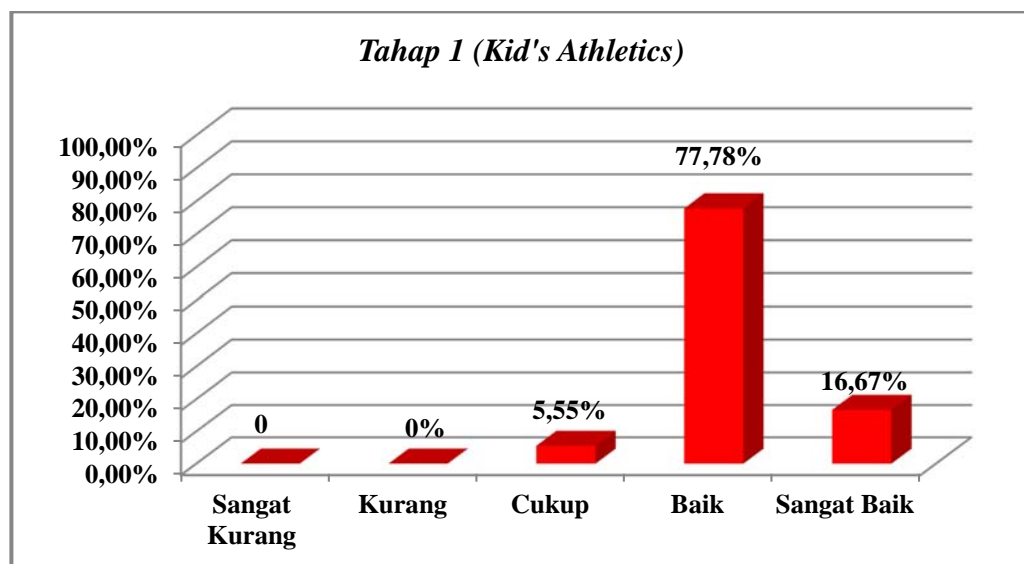
**a. Tahap 1 (*Kid's Athletics*)**

Dari analisis data pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 1 (*Kid's Athletics*) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 8.**Tahap 1 (*Kids Athletics*)

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	3	16,67%
2	Baik	14	77,78%
3	Cukup	1	5,55%
4	Kurang	0	0
5	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		18	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data Pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 1 (*Kid's Athletics*), tampak pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 5.** Pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 1 (*Kid's Athletics*)

Berdasarkan tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa pelaksanaantahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor atahap 1 (*Kid's Athletics*) berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 pelatih) , kategori “kurang” sebesar 0% (0pelatih), kategori “cukup” sebesar 5,55%(1 pelatih), kategori “baik” sebesar 77,78% (14 pelatih), kategori “sangat baik” sebesar 16,67% (3 pelatih). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu78,33%, pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 1 (*Kid's Athletics*) termasuk pada kategori “baik”.

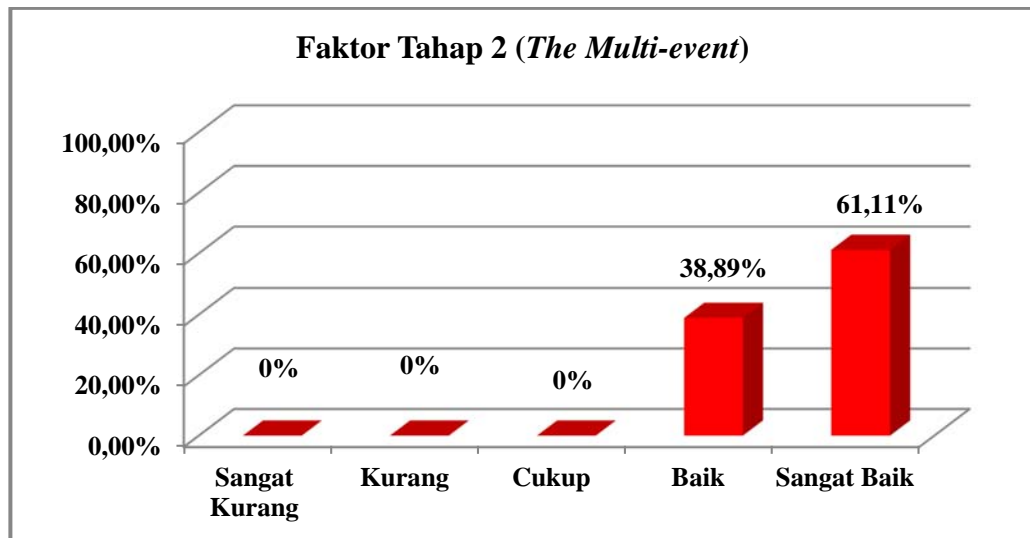
**b. Tahap 2 (*The Multi-Event*)**

Dari analisis data pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 2 (*The Multi-Event*) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 9.** Faktor Tahap 2 (*The Multi-Event*)

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	11	61,11%
2	Baik	7	38,89%
3	Cukup	0	0%
4	Kurang	0	0
5	Sangat Kurang	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>18</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data Pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 1 (*Kid's Athletics*), tampak pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 6.** Diagram Batang Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF Pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor tahap 2 (*the multievent stage*)

Berdasarkan tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 2 (*The Multi-Event*) berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “kurang” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “cukup” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “baik” sebesar 38,89% (7 pelatih), kategori “sangat baik” sebesar 61,11% (11 pelatih). Berdasarkan persentase rata-rata yaitu 79,97%, pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 2 (*The Multi-Event*) termasuk pada kategori “baik”.

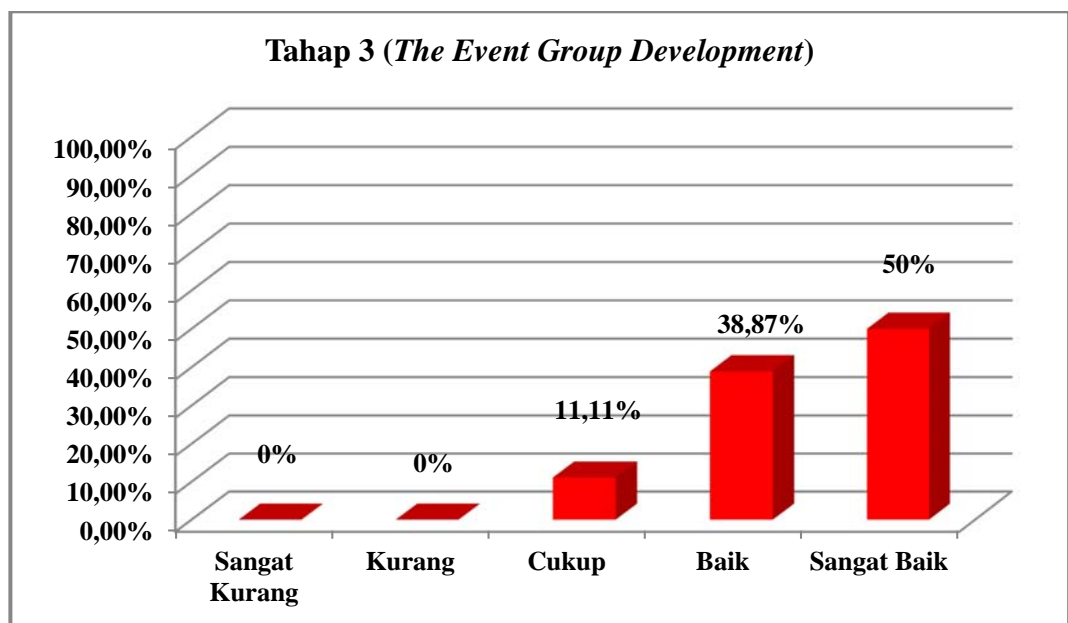
### c. Tahap 3 (*The Event Group Development*)

Dari analisis data pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 3 (*The Event Group Development*) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 10.**Faktor tahap 3 (*The Event Group Development*)

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	7	38,89%
2	Baik	9	50%
3	Cukup	2	11,11%
4	Kurang	0	0
5	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		18	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data Pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 3 (*The Event Group Development*), tampak pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 7.** Diagram Batang Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF Pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor tahap 3 (*The Event Group Development*)

Berdasarkan tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 pelatih) , kategori “kurang” sebesar 0% (0pelatih), kategori “cukup” sebesar 11,11% (2 pelatih), kategori “baik” sebesar 38,89% (7 pelatih), kategori “sangat baik” sebesar 50% (9 pelatih). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 75,25%, pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 3 (*The Event Group Development*) termasuk pada kategori “baik”.

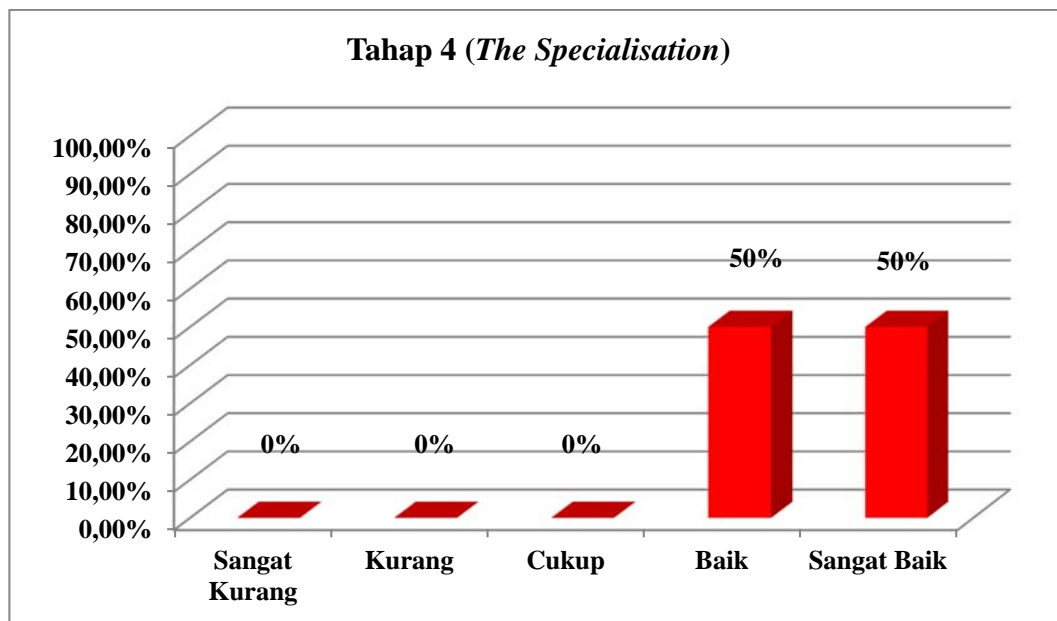
**d. Tahap 4 (*The Specialisation*)**

Dari analisis data pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 4 (*The Specialisation*) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 11.** Tahap 4 (*The Specialisation*)

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	9	50%
2	Baik	9	50%
3	Cukup	0	0
4	Kurang	0	0
5	Sangat Kurang	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>18</b>	<b>100%</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data Pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 4 (*The Specialisation*), tampak pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 8.** Diagram Batang Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF Pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor tahap 4 ( *The Specialisation*)

Berdasarkan tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor tahap 4 (*The Specialisation*) beradapada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 pelatih) , kategori “kurang” sebesar 0% (0pelatih), kategori “cukup” sebesar 0% (0pelatih), kategori “baik” sebesar 50% (9 pelatih), kategori “sangat baik” sebesar 50% (9 pelatih). Berdasarkan persentase rata-rata yaitu 84,44%, pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 4 (*The Specialisation*) termasuk pada kategori “sangat baik”.

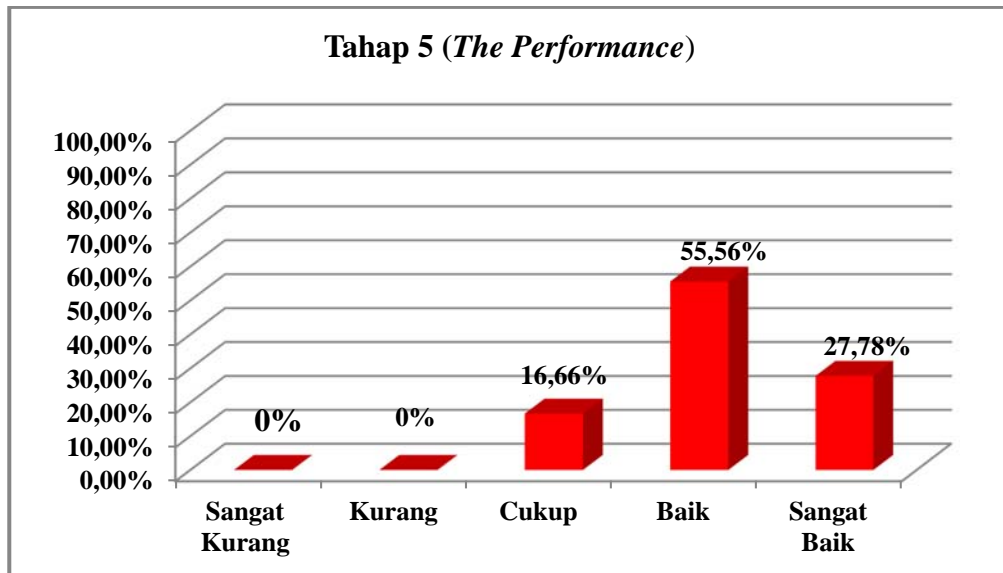
#### **e. Tahap 5 (*The Performance*)**

Dari analisis data pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 5 (*The Performance*) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 12.** Tahap 5 ( *The Performance*)

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	5	27,78%
2	Baik	10	55,56%
3	Cukup	3	16,66%
4	Kurang	0	0
5	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		18	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data Pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 5 (*The Performance*), tampak pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 9.** Diagram Batang Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF Pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor tahap 5 ( *The Performance*)

Berdasarkan tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “kurang” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “cukup” sebesar 16,67%

(3 pelatih), kategori “baik” sebesar 55,56% (10 pelatih), kategori “sangat baik” sebesar 22,78% (5 pelatih). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 78,33%, pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 5 (*The Performance*) termasuk pada kategori “baik”.

## **B. Pembahasan**

penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik di daerah istimewa Yogyakarta. berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa pelaksanaan tahapan pola IAAF pada klub atletik di daerah istimewa Yogyakarta masuk dalam kategori “baik”. Hasil penelitian didapatkan bahwa pelaksanaantahapan latihan pola IAAF pada klub atletik di daerah istimewa Yogyakarta Pelaksanaan tahapan pola IAAF pada klub atletik di daerah istimewa Yogyakarta tahun 2016 berdasarkan faktor tahapan latihan yang meliputi; *Kids’ Athletic, Multi-event, Event Group Development, Specialisation, dan Performance*.

Pada tahap *kids’ atletik* pelatih seharusnya benar benar melaksanakan tahap tersebut dikarenakan pada tahap ini atlet hanya melakukan latihan yang menyenangkan dalam bentuk permainan jalan, lari, lompat dan lempar. Tahap ini pelatih tidak perlu membuat program latihan bulanan maupun tahunan, pelatih hanya membuat sesi latihan dan itu sudah cukup karena pada tahap ini atlet disiapkan bukan untuk kompetisi melainkan atlet disiapkan agar siap untuk melakukan gerakan di tahap berikutnya sehingga



atlet cepat untuk adaptasi dengan gerakan baru dan lebih sulit. Adapun hasil dari penelitian ini, tahap *kids' atletik* dalam kategori “baik”

Pada tahap *multi-event* pelatih seharusnya mengembangkan kemampuan yang di dapat atlet pada tahap *kids' atletik* tahap ini sehingga atlet mempunyai banyak gerak yang di miliki untuk menunjang dalam *event* yang akan dipilih atlet pada tahap *specialisation*, namun pada tahap ini pelaksanaan dalam kategori “baik” seharusnya untuk mendapatkan prestasi yang tinggi haruslah kategori “sangat baik” pada setiap tahap.

Tahap *even group development* pelaksanaannya dalam kategori “baik”, tahap ini mirip dengan tahapan sebelumnya namun tahap ini lebih spesifik ke jumlah *event* yang lebih penting dimana atlet mulai melakukan latihan yang serius untuk mendapatkan ketrampilan fisik maupun mental sehingga siap melakukan latihan pada tahap *specialisation*.

Tahap *specialisation* seharusnya atlet siap melakukan latihan yang spesifik Karena pada tahapan sebelumnya atlet benar-benar disiapkan untuk tahap ini, tahap ini jumlah *event* lebih kecil dari sebelumnya sehingga peningkatan peningkatan mudah di dapat pada tahap ini. Adapun pelaksanaan tahap ini dalam kategori “sangat baik”

Tahap akhir yaitu *performance* dimana atlet seharusnya dalam posisi puncak dalam prestasi, dalam tahap ini peningkatan tidak begitu kelihatan namun lebih menjaga performa atlet. Adapun pelaksanaan tahap ini dalam kategori “baik”

Dalam pencapaian prestasi pelatih dan atlet harus berkejasama dalam melakukan proses berlatih dan melatih, sedangkan dalam pemaparan diatas dapat dilihat bahwa pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF dalam kategori “baik”. Dalam pelaksanaan kategorinya “baik” namun prestasi atletik DIY masih terbilang kurang bagus dikarenakan pada pelaksanaan dilapangan pelatih masih membutuhkan penunjang dari pihak lain (pengurus, pemerintah, sponsor, orang tua atlet, dll). Melaksanakan tahapan latihan tidaklah mudah dikarenakan pelatih akan dapat tekanan dari atlet, orang tua maupun pemerintah, mereka akan menuntut pelatih untuk menjadikan atlet menjadi juara pada setiap tahap latihan sedangkan tidak semua tahap atlet diharuskan berprestasi melainkan ada beberapa tahap yang hanya menyiapkan atlet agar siap untuk melakukan latihan pada tahap latihan berikutnya.

Pelatih seharusnya melaksanakan tahapan latihan pola IAAF untuk mendapatkan prestasi maksimal dari atletnya, dalam latihan ada tingkatan pembebanan tiap kelompok usia yang berbeda-beda agar latihan yang dilakukan sesuai dengan umur biologis atau umur latihan atlet sehingga peningkatan-peningkatan prestasi ataupun peningkatan kemampuan gerak yang sesuai usia atlet tersebut. Setiap tahapan latihan pola IAAF, disetiap tahap latihan dibuat untuk menyiapkan dan memperkaya gerak dasar untuk beradaptasi dengan latihan ditahap berikutnya sehingga atlet siap dan mampu melakukan gerakan yang lebih kompleks dan tentunya mendapat prestasi maksimal.

Pelatih mempunyai peran yang sangat penting dalam terciptanya atlet yang berprestasi. Pelatih harus memberikan program latihan yang tepat untuk atletnya sehingga atlet mendapatkan peningkatan-peningkatan dalam latihan maupun dalam prestasi. Namun dalam kenyataan pelatih jarang melaksanakan tahapan latihan pool IAAF dalam latihan yang dibuatnya, pada saat latihan pelatih lebih menekankan latihan spesifik pada semua usia atlet dengan tujuan atlet tersebut mendapatkan peningkatan dan prestasi dengan cepat atau instan. Sangat disayangkan jika pelatih hanya menginginkan prestasi instan atau cepat dan tidak melaksanakan tahapan-tahapan latihan yang sesuai dengan umur biologis maupun umur latihan, prestasi yang didapat dari latihan yang tidak sesuai tidak akan bertahan lama dan atlet akan banyak mengalami masalah untuk melakukan latihan tahapan latihan yang lebih tinggi. Seorang atlet seharusnya disiapkan untuk prestasi jangka panjang dan bukan untuk prestasi dini, buat apa kalau usia remaja sudah prestasi tinggi namun saat usia senior atlet tersebut tidak berprestasi/penurunan prestasi bahkan berhenti latihan.

Pelatih yang baik, yaitu orang yang harus mengetahui, memahami dan melaksanakan kaedah latihan yang benar dengan usia atlet maupun usia latihan atlet. Seorang pelatih harus memperhatikan keadaan biologis atletnya dalam melakukan program latihan yang diberikan pelatih, karena tidak semua bentuk latihan dapat dilakukan oleh semua atlet. Pelatih dan atlet harus berkomitmen dan berkerja sama dalam melaksanakan tahap demi tahap latihan untuk mendapatkan prestasi yang maksimal.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan persentase rata-rata yaitu 78,95% termasuk pada kategori “baik”. Hasil analisis data dan pembahasan dijabarkan sebagai berikut; pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 pelatih) , kategori “kurang” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “cukup” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “baik” sebesar 66,67% (12 pelatih), kategori “sangat baik” sebesar 33,3% (6 pelatih).

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Dengan diketahui penerapan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat digunakan untuk mengetahui penerapan tahapan latihan pola IAAF di daerah lain.
2. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam penerapan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta, misalnya pada tahap *Kid's Athletic, Multi-event, Event Group Development, Specialisation, dan Performance*.

3. Pelatih dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan dan memperbaiki tentang penerapan tahapan latihan pola IAAF.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan antara lain:

1. Pengambilan data akan lebih baik lagi apabila disertai dengan menggunakan wawancara dan triangulasi data atau keabsahan data.
2. Penelitian ini hanya membahas penerapan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta, akan lebih baik apabila dilakukan dengan analisis untuk mengetahui pengaruh dari faktor-faktor tersebut.

### **D. Saran-saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang penerapan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Agar melakukan penelitian tentang penerapan latihan pola IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan menggunakan metode lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. The Key to Athletic Peformance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Cholid Narbuko. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Depdiknas. (2000). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Balai Pustaka
- IAAF. (1993). *Pengenalan kepada Teori Kepelatihan*. Jakarta. PB.PASI
- IAAF. (2006-2007). *Peraturan Lomba Atletik*. Jakarta: PB PASI.
- Koni Pusat. (1997). *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta: Garuda Emas. Koni.
- Ria Lumintuarso. 2013. *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Yoyakarta: UNY PRESS,
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung,
- Sugiyono.(2007). “*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*”. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002).*Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Suharsimi Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sutrisno Hadi. (1989). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai Dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Thompson PJL. (1991). *Introduction to Coacing Theory*. London: IAAF
- Thompson PJL. (1991). *Introduction to Coaching Theory*, London: IAAF.
- Thompson PJL. (2009). *Introductin To Coaching*. IAAF
- UNY. (2011). *Buku pedoman penulisan tugas akhir skripsi*. Yogyakarta: UNY.
- Usman, Nurdin. 2002. *Konteks Implementasi Berbasis kurikulum*. Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada.

## **Lampiran**

## Lampiran 1. Surat ijin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 363/UN.34.16/PP/2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

04 Agustus 2016.

**Yth : Ketua Umum Pengda PASI  
Daerah Istimewa Yogyakarta.**

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Nurul Qomar.  
NIM : 12602241087.  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 9 Agustus s.d 10 Agustus 2016.  
Tempat/Obyek : Pengda PASI Daerah Istimewa Yogyakarta.  
Judul Skripsi : Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan.



Rayn S. Suherman, M.Ed.  
198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.



Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Pengda PASI DIY



**Persatuan Atletik Seluruh Indonesia  
( P.A.S.I )**

**PENGURUS PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Alamat : Jl. Menukan 301 B, Mergangsan, Yogyakarta  
Tlp. (0274) 782 5051, 7410616 Fax. (0274) 419288;

Yogyakarta, 5 Agustus 2016

Nomor : 204/PASI DIY/VIII/2016  
Lamp : -  
Hal : Izin Penelitian

**KEPADA YTH :**

Dekan FIK UNY

Di Yogyakarta

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat dari Dekan FIK UNY nomor : 363/UN.34.16/PP/2016 tanggal 4 Agustus 2016 tentang Permohonan Izin Penelitian, kami Pengda PASI DIY tidak berkeberatan dan memberi izin kepada ,

Nama : Nurul Qomar  
NIM : 12602241087  
Jurusan : PKL  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga ( PKO )

Untuk melakukan Penelitian dalam rangka Penulisan Tugas Akhir Skripsi ,

Waktu : 9 – 10 Agustus 2016  
Tempat/obyek : Pengda PASI D.I. Yogyakarta  
Judul Skripsi : Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF  
Pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta

Demikian yang dapat kami sampaikan , atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.

  
Pengda PASI DIY  
Drs. Bambang Dewanjaya  
Sekretaris Umum

### Lampiran 3. Surat Permohonan *Expert Judgement*

Hal : Permohonan *Expert Judgement*

Lampiran : 1 Bandel Angket

Kepada : Yth. Bapak Cukup Pahalawidi, M.Or  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Nurul Qomar

NIM : 12602241087

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *expert judgement* validitas angket tugas akhir skripsi saya dengan judul “ Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta”.

Besar harapan saya atas terpenuhinya permohonan ini, atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 20 Juli 2016

Mengetahui,

Pembimbing



Dr. Ria Lumintuarso. M.Si  
NIP. 196210261988121001

Hormat Saya



Nurul Qomar  
NIM. 12602241087

Hal : Permohonan *Expert Judgement*

Lampiran : 1 Bandel Angket

Kepada : Yth. Bapak Awan Hariono, M.Or

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Nurul Qomar

NIM : 12602241087

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *expert judgement* validitas angket tugas akhir skripsi saya dengan judul “ Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta”.

Besar harapan saya atas terpenuhinya permohonan ini, atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 20 Juli 2016

Mengetahui,

Pembimbing



Dr. Ria Lumintuarso, M.Si  
NIP. 196210261988121001

Hormat Saya



Nurul Qomar  
NIM. 12602241087

#### Lampiran 4. Surat Persetujuan *Expert Judgement*

##### SURAT PERSETUJUAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Awan Hariono, M.Pd

NIP : 19720713 200212 001

Dengan ini menyatakan bahwa lembar instrumen dan butir soal yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul :

“Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta”

Lembar intrumen penelitian tersebut disusun oleh :

Nama : Nurul Qomar

NIM : 12602241087

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan dengan semestinya.

Yogyakarta, 2 Agustus 2016



Awan Hariono, M.Pd  
NIP. 720713 200212 001

SURAT PERSETUJUAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Cukup Pahala Widi M.Or

NIP : 19770728 200604 1 001

Dengan ini menyatakan bahwa lembar instrument dan butir soal yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul :

“Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta”

Lembar intrumen penelitian tersebut disusun oleh :

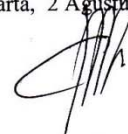
Nama : Nurul Qomar

NIM : 12602241087

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan dengan semestinya.

Yogyakarta, 2 Agustus 2016



Cukup Pahala Widi, M.Or  
NIP.19770728 200604 1 001

Lampiran 5. Instrumen Uji Coba

**PELAKSANAAN TAHAPAN LATIHAN POLA IAAF PADA KLUB ATLETIK DI  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Nama Lengkap :  
 Jenis Kelamin : L/P  
 Umur :  
 Pelatih di Klub :  
 No HP/CP :

Berilah tanda (√) yang sesuai dengan pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF yang anda lakukan di klub anda pada pernyataan dibawah ini dengan alternatif jawaban “ Ya atau Tidak”.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
	<b>Tahap 1 (Kid's Athletics) usia 5/7-11/12 tahun</b>		
1.	Anda melatih permainan jalan, lari, lempar dan lompat pada anak umur 5/7-11/12 tahun	v	
2.	Anda melatih permainan jalan, lari, lempar dan lompat pada atlet kurang dari satu tahun		v
3.	Anda membuat kompetisi yang dirancang untuk anak-anak	v	
4.	Tujuan latihan anda merupakan penekanan pada pengembangan kebugaran dasar dan kemampuan gerak dasar	v	
5.	Anda menekankan latihan kemampuan gerakan “koordinasi”	v	
6.	Anda membuat periodisasi/tahapan dalam program latihan bermain atletik (kid's atletik)		v
7.	Anda mengembangkan kemampuan fisik dasar (speed, daya tahan, kelincahan, kelentukan, koordinasi) dalam bentuk permainan	v	
8.	Anda memberikan target spesifik/khusus pada setiap kompetisi		v
9.	Anak perlu dilatihkan sampai capek untuk meningkatkan kemampuannya		v
10.	Dalam tahap usia 5/7-11/12 tahun anda belum melatih kelincahan		v
11.	Dalam tahap kid's atletik anda memberikan kompetisi formula 1, lompat katak, kanga escape dan lempar turbo ( O2SN SD )	v	
	<b>Tahap 2 (The Multi-Event) usia 11/12-13/14 tahun</b>		
12.	Anda menekankan pada semua atlet belajar berlatih dan mengembangkan kemampuan jalan, lari, lompat dan lempar	v	
13.	Anda melatih atau mengajarkan atlet belajar di semua nomor, termasuk teknik dasar dan kompetisi	v	
14.	Anda mengajarkan pada atlet pentingnya pemanasan aktif, dinamis,	v	

	fleksibilitas dan pendinginan yang efektif		
15.	Anda mengajarkan pada atlet pentingnya pola makan sehat melalui nutrisi dan hidrasi (cairan), istirahat, relaksasi dan tidur	v	
16.	Anda merencanakan latihan rutin karena untuk membangun basis dasar (solid base)	v	
17.	Anda melatih atlet usia 11/12-13/14 tahun untuk pestasi di tahap Multi-Event		v
18.	Tahap usia 11/12-13/14 tahun perlu dilatihkan dalam waktu yang lama untuk mempunyai gerak dasar yang kuat		v
19.	Pada tahap Multi-Event anda menekankan latihan hanya pada satu nomor		v
20.	Dalam tahap Multi-Event anda menuntut atlet dapat melakukan teknik dengan sempurna		v
21.	Pada tahap Multi-Event anda membuat rencana latihan tahunan dengan tujuan dasar gerak komponen atletik	v	
22.	Dalam tahap Multi-Event anda memberikan event gabungan dari nomor atletik (lari, lempar dan lompat / O2SN SMP)	v	
<b>Tahap 3 (The Event Group Development) usia 14/15-16/17 tahun</b>			
23.	Pada tahap Event Group Development anda menekankan pada potensi diri atlet dan latihan teknik yang lebih besar	v	
24.	Dalam tahap Event Group Development anda melatih atlet lebih fokus ke event group (sprint, lompat atau lempar)	v	
25.	Anda menekankan latihan pada latihan tahap Event Group Development adalah jumlah yang banyak (volume tinggi) namun tidak berat (rendah intensitas)	v	
26.	Pada tahap Event Group Development anda mengajarkan atlet harus memiliki komitmen untuk berlatih	v	
27.	Dalam tahap Event Group Development anda memberi target yang khusus untuk setiap kompetisi pada atlet	v	
28.	Anda tidak membuat rencana latihan atau periodisasi latihan		v
29.	Dalam tahap Event Group Development anda menekankan atlet pada kompetisi semua event atletik		v
30.	Anda menggunakan rencana latihan jangka menengah (2-4 tahun)	v	
31.	Pada tahap Event Group Development anda menuntut atlet untuk prestasi		v
32.	Pada tahap Event Group Development anda hanya melatih atlet pada satu nomor		v
33.	Saat tahap Event Group Development anda fokus pada satu nomor saja (contoh lari: lari 100,200,400)	v	
<b>Tahap 4 (The Specialisation) usia 16/17-18/19 tahun</b>			
34.	Pada tahap specialisation anda mempertahankan volume tinggi tetapi meningkatkan intensitas pada waktu yang tepat	v	
35.	Anda melatih atlet anda untuk lebih fokus pada event dalam jumlah kecil	v	

36.	Dalam tahap specialisation anda dapat melihat dengan jelas kekuatan dan kelemahan individu dan anda memperbaikinya	v	
37.	Anda akan lebih fokus pada mengoptimalkan persiapan secara fisik dan mental	v	
38.	Pada tahap specialisation anda memberi satu atau dua kompetisi dalam program latihan tahunan	v	
39.	Anda melatih di tahap specialisation saat umur latihan atlet adalah 5 tahun		v
40.	Anda melatih atlet di tahap specialisation saat atlet berusia 16/17-18/19 tahun	v	
41.	Pada tahap specialisation anda menggunakan rencana latihan jangka pendek		v
42.	Anda membuat program latihan dan periodisasi yang jelas untuk sebuah kompetisi	v	
43.	Dalam tahap specialisation anda menekankan latihan untuk menjaga kebugaran atlet		v
44.	Pada tahap spesialisasi anda memberikan lebih sedikit event kompetisi (contoh lari 100 dan 200m)	v	
<b>Tahap 5 (The Performance) usia 18/19 tahun keatas</b>			
45.	Dalam tahap performance anda menekankan pada spesialisasi yang lebih jauh untuk meningkatkan performa	v	
46.	Anda menyiapkan atlet anda untuk semua kompetisi level tinggi	v	
47.	Anda melatih atlet hingga puncaknya untuk kompetisi spesifik dan event besar	v	
48.	Anda memberikan latihan spesifik yang lama untuk performa terbaik pada umur 24-34 tahun	v	
49.	Anda memulai tahap latihan ini saat atlet berusia kurang dari 18/19 tahun		v
50.	Ditahap performance anda menggunakan rencana latihan jangka panjang	v	
51.	Pada tahap performance anda tidak memerlukan latihan tambahan/suplemen untuk atlet		v
52.	Anda tidak membuat program latihan untuk kompetisi kecil		v
53.	Anda hanya membuat sesi latihan dan microcycle (mingguan)		v
54.	Anda menekankan latihan untuk peningkatan prestasi setinggi-tingginya	v	
55.	Tahap performance anda hanya memberikan kompetisi pada event dengan prestasi terbaik atlet (contoh loncat tinggi)	v	



## Lampiran 6. Data Uji Coba

### Data Ujicoba Penelitian

N o	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8	1 9	2 0	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	4 6	4 7	4 8	4 9	5 0	5 1	5 2	5 3	5 4	5 5	Total						
1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	42							
2	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	38							
3	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	42								
4	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	48								
5	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	37							
6	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	38				
7	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	40				
8	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	41				
9	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	41
10	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	41	
11	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	42					

Lampiran 7. Validitas dan Reliabilitas

**VALIDITAS**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	38,82	330,564	,853	,984
VAR00002	38,91	328,091	,926	,984
<b>VAR00003</b>	<b>38,73</b>	<b>337,618</b>	<b>,504</b>	<b>,984</b>
VAR00004	38,73	335,818	,627	,984
VAR00005	38,73	335,818	,627	,984
VAR00006	38,91	330,891	,770	,984
VAR00007	38,91	330,891	,770	,984
VAR00008	38,91	330,891	,770	,984
VAR00009	38,91	330,891	,770	,984
VAR00010	38,91	330,891	,770	,984
VAR00011	38,82	330,564	,853	,984
VAR00012	38,91	330,891	,770	,984
VAR00013	38,91	330,891	,770	,984
VAR00014	38,91	330,891	,770	,984
VAR00015	38,91	330,891	,770	,984
VAR00016	38,91	330,891	,770	,984
VAR00017	38,73	335,818	,627	,984
VAR00018	38,82	335,164	,578	,984
VAR00019	38,73	335,818	,627	,984
VAR00020	38,82	330,564	,853	,984
VAR00021	38,91	328,091	,926	,984
VAR00022	38,91	328,091	,926	,984
VAR00023	38,91	328,091	,926	,984
VAR00024	38,73	335,818	,627	,984
VAR00025	38,82	335,164	,578	,984
VAR00026	38,73	335,818	,627	,984
VAR00027	38,82	330,564	,853	,984
VAR00028	38,91	330,891	,770	,984
VAR00029	38,91	330,891	,770	,984
VAR00030	38,73	335,818	,627	,984
VAR00031	38,73	335,818	,627	,984
VAR00032	38,64	338,255	,625	,984
VAR00033	38,73	335,818	,627	,984
VAR00034	39,00	329,800	,801	,984
VAR00035	39,00	329,800	,801	,984
VAR00036	39,00	329,800	,801	,984

VAR00037	39,00	329,800	,801	,984
VAR00038	38,82	330,564	,853	,984
VAR00039	38,73	335,818	,627	,984
VAR00040	38,73	335,818	,627	,984
VAR00041	38,73	335,818	,627	,984
VAR00042	39,00	329,800	,801	,984
VAR00043	38,73	338,618	,436	,985
VAR00044	38,91	330,891	,770	,984
VAR00045	38,73	335,818	,627	,984
VAR00046	38,73	335,818	,627	,984
VAR00047	38,73	335,818	,627	,984
VAR00048	38,91	332,291	,692	,984
VAR00049	38,82	330,564	,853	,984
VAR00050	39,00	329,800	,801	,984
VAR00051	38,64	338,255	,625	,984
VAR00052	38,73	337,618	,504	,984
VAR00053	38,64	338,255	,625	,984
VAR00054	38,82	330,564	,853	,984
VAR00055	38,73	335,818	,627	,984

Keterangan: r hitung > r tabel (df 9: 0,553) = valid

## RELIABILITAS

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,984	55

Lampiran 8. Tabel R Product Moment

**Tabel r Product Moment**

<b>Tabel r Product Moment</b>											
<b>Pada Sig.0,05 (Two Tail)</b>											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 9. Instrumen Penelitian

**PELAKSANAAN TAHAPAN LATIHAN POLA IAAF PADA KLUB ATLETIK DI  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Nama Lengkap :  
 Jenis Kelamin : L/P  
 Umur :  
 Pelatih di Klub :  
 No HP/CP :

Berilah tanda (√) yang sesuai dengan pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF yang anda lakukan di klub anda pada pernyataan dibawah ini dengan alternatif jawaban “ Ya atau Tidak”.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
	<b>Tahap 1 (Kid's Athletics) usia 5/7-11/12 tahun</b>		
1.	Anda melatih permainan jalan, lari, lempar dan lompat pada anak umur 5/7-11/12 tahun	v	
2.	Anda melatih permainan jalan, lari, lempar dan lompat pada atlet kurang dari satu tahun		v
3.	Tujuan latihan anda merupakan penekanan pada pengembangan kebugaran dasar dan kemampuan gerak dasar	v	
4.	Anda menekankan latihan kemampuan gerakan “koordinasi”	v	
5.	Anda membuat periodisasi/tahapan dalam program latihan bermain atletik (kid's atletik)		v
6.	Anda mengembangkan kemampuan fisik dasar (speed, daya tahan, kelincahan, kelentukan, koordinasi) dalam bentuk permainan	v	
7.	Anda memberikan target spesifik/khusus pada setiap kompetisi		v
8.	Anak perlu dilatihkan sampai capek untuk meningkatkan kemampuannya		v
9.	Dalam tahap usia 5/7-11/12 tahun anda belum melatih kelincahan		v
10.	Dalam tahap kid's atletik anda memberikan kompetisi formula 1, lompat katak, kanga escape dan lempar turbo ( O2SN SD )	v	
	<b>Tahap 2 (The Multi-Event) usia 11/12-13/14 tahun</b>		
11.	Anda menekankan pada semua atlet belajar berlatih dan mengembangkan kemampuan jalan, lari, lompat dan lempar	v	
12.	Anda melatih atau mengajarkan atlet belajar di semua nomor, termasuk teknik dasar dan kompetisi	v	
13.	Anda mengajarkan pada atlet pentingnya pemanasan aktif, dinamis, fleksibilitas dan pendinginan yang efektif	v	

14.	Anda mengajarkan pada atlet pentingnya pola makan sehat melalui nutrisi dan hidrasi (cairan), istirahat, relaksasi dan tidur	v	
15.	Anda merencanakan latihan rutin karena untuk membangun basis dasar (solid base)	v	
16.	Anda melatih atlet usia 11/12-13/14 tahun untuk prestasi di tahap Multi-Event		v
17.	Tahap usia 11/12-13/14 tahun perlu dilatihkan dalam waktu yang lama untuk mempunyai gerak dasar yang kuat	v	
18.	Pada tahap Multi-Event anda menekankan latihan hanya pada satu nomor		v
19.	Dalam tahap Multi-Event anda menuntut atlet dapat melakukan teknik dengan sempurna	v	
20.	Pada tahap Multi-Event anda membuat rencana latihan tahunan dengan tujuan dasar gerak komponen atletik	v	
21.	Dalam tahap Multi-Event anda memberikan event gabungan dari nomor atletik (lari, lempar dan lompat / O2SN SMP)		
<b>Tahap 3 (The Event Group Development) usia 14/15-16/17 tahun</b>			
22.	Pada tahap Event Group Development anda menekankan pada potensi diri atlet dan latihan teknik yang lebih besar	v	
23.	Dalam tahap Event Group Development anda melatih atlet lebih fokus ke event group (sprint, lompat atau lempar)	v	
24.	Anda menekankan latihan pada latihan tahap Event Group Development adalah jumlah yang banyak (volume tinggi) namun tidak berat (rendah intensitas)	v	
25.	Pada tahap Event Group Development anda mengajarkan atlet harus memiliki komitmen untuk berlatih	v	
26.	Dalam tahap Event Group Development anda memberi target yang khusus untuk setiap kompetisi pada atlet	v	
27.	Anda tidak membuat rencana latihan atau periodisasi latihan		v
28.	Dalam tahap Event Group Development anda menekankan atlet pada kompetisi semua event atletik		v
29.	Anda menggunakan rencana latihan jangka menengah (2-4 tahun)	v	
30.	Pada tahap Event Group Development anda menuntut atlet untuk prestasi		v
31.	Pada tahap Event Group Development anda hanya melatih atlet pada satu nomor		v
32.	Saat tahap Event Group Development anda fokus pada satu nomor saja (contoh lari: lari 100,200,400)	v	
<b>Tahap 4 (The Specialisation) usia 16/17-18/19 tahun</b>			
33.	Pada tahap specialisation anda mempertahankan volume tinggi tetapi meningkatkan intensitas pada waktu yang tepat	v	
34.	Anda melatih atlet anda untuk lebih fokus pada event dalam jumlah kecil	v	
35.	Dalam tahap specialisation anda dapat melihat dengan jelas kekuatan	v	

	dan kelemahan kelemahan individu dan anda memperbaikinya		
36.	Anda akan lebih fokus pada mengoptimalkan persiapan secara fisik dan mental	v	
37.	Pada tahap specialisation anda memberi satu atau dua kompetisi dalam program latihan tahunan	v	
38.	Anda melatih di tahap specialisation saat umur latihan atlet adalah 5 tahun		v
39.	Anda melatih atlet di tahap specialisation saat atlet berusia 16/17-18/19 tahun	v	
40.	Pada tahap specialisation anda menggunakan rencana latihan jangka pendek		v
41.	Anda membuat program latihan dan periodisasi yang jelas untuk sebuah kompetisi	v	
42.	Pada tahap spesialisasi anda memberikan lebih sedikit event kompetisi (contoh lari 100 dan 200m)	v	
	<b>Tahap 5 (The Performance) usia 18/19 tahun keatas</b>		
43.	Dalam tahap performance anda menekankan pada spesialisasi yang lebih jauh untuk meningkatkan performa	v	
44.	Anda menyiapkan atlet anda untuk semua kompetisi level tinggi	v	
45.	Anda melatih atlet hingga puncaknya untuk kompetisi spesifik dan event besar	v	
46.	Anda memberikan latihan spesifik yang lama untuk performa terbaik pada umur 24-34 tahun	v	
47.	Anda memulai tahap latihan ini saat atlet berusia kurang dari 18/19 tahun		v
48.	Ditahap performance anda menggunakan rencana latihan jangka panjang	v	
49.	Pada tahap performance anda tidak memerlukan latihan tambahan/suplemen untuk atlet		v
50.	Anda hanya membuat sesi latihan dan microcycle (mingguan)		v
51.	Anda menekankan latihan untuk peningkatan prestasi setinggi-tingginya	v	
52.	Tahap performance anda hanya memberikan kompetisi pada event dengan prestasi terbaik atlet (contoh loncat tinggi)	v	

Lampiran 10. Hasil Penelitian

	Kids Athletics										The Multievent Stage										The Event Group Development Stage												The Specialization												The Performance															Total	%
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52									
1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	37	71,15						
2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	41	78,85								
3	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	43	82,69						
4	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	42	80,77							
5	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	39	75								
6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	47	90,38						
7	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40	76,92				
8	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40	76,92				
9	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	44	84,62			
10	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	43	82,69			
11	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	38	70,08			
12	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	46	88,46			
13	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	44	84,62
14	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40	76,92
15	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	41	78,85
16	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38	70,08
17	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38	70,08
18	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38	70,08
Σ	18	9	8	8	2	8	8	8	5	7	7	6	8	8	6	0	4	3	3	6	7	7	5	6	8	7	4	1	3	9	2	7	6	5	8	7	7	6	8	0	8	7	6	6	8	5	6	3	3	1	7	6	739	78,95							



**Tahap 1 (*Kid's Athletics*)**

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total	%
1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7	70
2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	0
3	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	7	70
4	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	80
5	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90
6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
7	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	80
8	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	80
9	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	80
10	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	7	70
11	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	80
12	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	80
13	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	80
14	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	80
15	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7	80
16	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	6	60
17	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8	80
18	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	80
Σ	18	9	18	18	2	18	8	18	15	17	141	78,33

**Tahap 2 ( *The Multi-Event* )**

No	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	total	%
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	9	81,81
2	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	81,81
3	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	81,81
4	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	10	90,9
5	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	8	81,81
6	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	10	90,9
7	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	72,72
8	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	8	72,72
9	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	81,81
10	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	10	90,9
11	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	7	63,63
12	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	81,81
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	100
14	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	8	72,72
15	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	81,81
16	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	81,81
17	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	8	72,72
18	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	7	63,63
Σ	17	16	18	18	16	10	4	13	13	16	17	158	79,79

**Tahap 3 (*The Event Group Development*)**

No	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	Total	%
1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	6	55
2	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	5	45
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	9	82
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	8	73
5	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8	73
6	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	9	82
7	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	82
8	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	8	73
9	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	8	73
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	100
11	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	9	82
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10	91
13	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	9	82
14	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	7	64
15	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	9	82
16	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	7	64
17	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	8	73
18	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	9	82
Σ	17	15	16	18	17	14	11	13	9	12	7	149	75,25

**Tahap 4 (*The Specialisation*)**

No	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	Total	%
1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8	80
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
3	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90
4	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8	80
5	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8	80
6	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90
7	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90
8	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
10	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	7	70
11	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7	70
12	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90
13	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80
14	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90
15	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8	80
16	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
17	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8	80
18	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7	70
Σ	16	15	18	17	17	6	18	10	18	17	152	84,44

**Tahap 5 (*The Performance*)**

No	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	Total	%
1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7	70
2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8	80
3	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
4	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8	80
5	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	6	60
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
7	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	6	60
8	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
9	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
10	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	80
11	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	7	70
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
13	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	80
14	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	80
15	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	80
16	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7	70
17	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	6	60
18	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	7	70
Σ	16	16	18	15	6	13	13	11	17	16	141	78,33

## Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian



(Pelatih BAC sedang mengisi angket)



(Pelatih Mandala Atletik Club sedang mengisi angket)



(Dua pelatih dari Bantul Atletik Club sedang mengisi angkat)



(Pelatih Bantul Atletik Club sedang mengkoreksi atletnya)